МАРИЙСКИЕ НАЦИОНАЛЬНЫЕ БЛЮДА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Переиздание этой книги осуществляется по многочисленной просьбе читателей. К ее подготовке в новом варианте привлечены компетентные авторы, знающие особенности национальной кулинарии.

Большое место в книге отведено описанию способов приготовления наиболее популярных в народе блюд.

Пособие адресуется работникам предприятий общественного питания. Им также может пользоваться каждая хозяйка.

- Марийские национальные блюда
  - Наша кухня
  - Холодные блюда и закуски
    - Брусника с яблоками
    - Брусника с медом
    - Брусника моченая в собственном соку
    - Малина с вишней со сметаной и сахаром
    - Грибы соленые
    - Грузди соленые с луком и огурцами (шинчалтыме курезе шоган да кияр дене)
    - Репа с яблоками и сметаной
    - Свекла пареная (паритлыме йошкарушмен)
    - Свекла с яблоками со сметаной
    - Свекла с хреном (йошкарушмен крен дене)
    - Брюква пареная (паритлыме ушмен)
    - Капуста квашеная в рассоле (шуктымо ковышта)
    - Огурцы в рассоле (шинчалтыме кияр)
    - Капуста квашеная с огурцами (шуктымо ковышта кияр дене)
    - Салат «Молодежный»
    - Салат «Богатырь»
    - Салат «Богатырь» рыбный
    - Салат из стерляди (шолтымо стерлядь)
    - Закуска «Озеро Таир».
    - Студень с крупой
  - Супы
    -
    - Бульон с рыбными фрикадельками (кол лем)
    - Летний овощной суп
    - Щи из зелени
    - Суп из борщевика
    - Суп сладкий с калиной (полан лем)

- Суп грибной
- Суп из сушеных грибов
- Суп овсяный с картофелем и брюквой
- Суп овсяный с молоком и яйцом
- Суп овсяный
- Суп гороховый
- Суп молочный с творожными шариками
- Суп молочный с яйцом (муно тувыртыш)
- Суп молочный с капустой
- Суп мясной с капустой
- Суп из квашеной капусты
- Суп с курицей
- Суп куриный с ягодами
- Суп картофельный с куриными потрохами
- Фрикадельки куриные в бульоне
- Суп с кислым тестом (шопо лашка)
- Суп мясной «Онар»
- Суп мясной с лапшой (шылан лашка)
- Пельмени грибные
- Уха
- Двойная уха
- Суп из сушеной рыбы
- Лапша домашняя с рыбой (колан лашка)

○ Вторые блюда

-
- Брюква в сметане
- Пельмени грибные, запеченные в сметане
- Грибы, жаренные с картофелем
- Грибы, жаренные с луком
- Грибы, жаренные с яйцом
- Грибы, тушенные с картофелем
- Картофель, тушенный со свининой
- Картофельные пельмени
- Картофельные оладьи
- Картофельные шарики
- Крокеты картофельные в сметане
- Каша из картофеля
- Тыквенная каша (кавун немыр)
- Каша овсяная
- Каша с мясом (шыл пучымыш)
- Овсяный кисель по-марийски
- Сухие сырники (туара)
- Сырники в масле
- Колбаски из творога (торык гыч ыштыме

колбаса)
- Голубцы с творогом (торыкан голубцы)
- Зимние голубцы (шуктымо ковыштан голубцы)
- Голубцы из капустной рубки
- Голубцы с кашей (пучымыш ковышта дене)
- Яичница с молоком (пулашкамуно)
- Яичница в молоке с картофелем (салмамуно)
- Запеченная рыба
- Стерлядь с хреном (стерлядь крен дене)
- Рыба, жаренная с яйцом (муно дене жаритлыме кол)
- Жаркое из рыбы или дичи
- Отварная круглая колбаса (шырдан)
- Говядина по-таирски
- Сардельки паровые
- Крокеты «Онар» из мяса
- Крокеты «Онар» из рыбы
- Отварные пирожки с капустой (ковыштан подкогыльо)
- Отварные пирожки с картофелем
- Отварные пирожки с картофелем и грибами
- Отварные пирожки с грибами
- Отварные пирожки с творогом и картофелем (тувыртыш подкогыльо)
- Отварные пирожки с творогом (торык подкогыльо)
- Отварные пирожки с мясом (шыл подкогыльо)
- Отварная домашняя колбаса (сокта)
- Волжская котлета (Волжский котлет)
- Эскалоп по-таирски (жаритлыме эскалоп)
- Печенка по-таирски (жаритлыме мокш)
- Печень по-марийски (шолтымо мокш)
- Цыплята, фаршированные рисовой кашей (рис немыран чыве шыл)
- Зразы паровые
- Паштет диетический из птицы (чыве шыл гыч паштет)
- Пюре с рубленой птицей
- Потроха куриные в сметане
- Печень куриная, запеченная с рисом (чыве мокш рис дене)
- Шашлык из лосятины (шордо шыл гыч шашлык)
- Лосятина тушеная
- Медвежатина тушеная

- Зайчатина, запеченная в сметане
- Блины с фаршем (фаршироватлыме мелна)

- Мучные и кондитерские изделия
  -
  - Приготовление дрожжевого теста
  - Приготовление пресного теста
  - Трехслойные блины (коман мелна)
  - Мелкие овсяные блины
  - Овсяные блины
  - Блины из гречневой муки
  - Лепешки (эгерче)
  - Конопляный хлеб
  - Ватрушки из ягод (емыж перемеч)
  - Ватрушки с картофелем
  - Ватрушки с коноплей
  - Конопляники (катлама)
- Приготовление пирогов
  -
  - Запеченные пирожки с творогом
  - Пирог с грибами
  - Пирог с капустой и крупой
  - Пирог с клюквой
  - Пирог с яблоками (олма когыльо)
  - Пирог со свеклой (йошкарушмен когыльо)
- Приготовление фарша для различных пирогов
  - Фарш из калины
  - Фарш из ягод
  - Фарш яблочный
  - Фарш из гороха
  - Фарш из капусты с крупой
  - Фарш из сырого картофеля с крупой
  - Фарш из творога с картофелем
  - Фарш из зеленого лука с крупой
  - Фарш морковный с яйцом
  - Фарш из свежих грибов
  - Фарш из соленых грибов
  - Фарш из сушеных грибов
  - Фарш из рябины
  - Круглый пирог с мясом (комангинде)
  - Караваец особый (сукыр кинде)
  - Караваец с птицей (кайык шылан комангинде)
  - Колобок
  - Печенье медовое
  - Ленточки из теста

- Квасы и напитки
  - Молоко со сливками
  - Творожный напиток
  - Напиток из черники (модо напиток)
  - Напиток из клюквы, брусники, рябины
  - Квас из клюквы или брусники
  - Свекольный квас (пура)
  - Медовый напиток
- Сервировка праздничного стола
  -
  - Закуски
  - Супы
  - Второе горячее блюдо
  - Сладкие блюда
  - Порядок сервировки праздничного стола
- Полезные советы

- notes
  - 1

Марийские национальные блюда

Наша кухня

У марийского народа богатая и разнообразная кухня.

Несмотря на то, что она не отличается особой сложностью приготовления, все же технология ее и состав изготовляемых блюд, изделий имеют определенную специфику, отличающую ее от национальной кухни других народов.

Обилие лесов, рек, озер, лугов на территории размещения марийского народа помогли ему создать много своеобразных и вкусных блюд из даров леса, очень богатых витаминами и минеральными веществами (холодные блюда, напитки, квасы из клюквы, брусники, рябины, блюда из грибов и т. д.), рыбных блюд (салаты из стерляди, уха двойная, супы из соленой сушеной рыбы, жаркое, запеченная рыба и другие), блюд из зелени (супы из зелени, борщевика, щи зеленые).

Во многих марийских блюдах большое применение находит мед, придавая блюдам приятный вкус и лечебные свойства. Это, прежде всего, медовый напиток (муй пуро), напитки из меда, уяча, караваец, колбаски из творога и меда, брусника в меду, муян печенье.

В связи с тем, что картофель считается «вторым хлебом», в марийской кухне имеется значительная часть блюд, где основой служит картофель (картофельные пельмени, картофельные оладьи, каша с картофелем, пироги с картофелем, тушеный картофель, со свининой).

Молочные продукты также находят широкое применение при изготовлении блюд (шорвал, туара, молочные супы, творожные шарики в молоке, напитки из творога).

Обширные леса с богатым разнообразием диких животных и дичи всегда пополняли пищу марийца, занятого длительное

время на охоте, разнообразили его стол (медвежатина тушеная, зайчатина запеченная, лосятина тушеная, шашлык из лосятины).

Другой существенной чертой марийской национальной кухни является приготовление значительного количества блюд из муки и крупы овсяной, реже ячневой, гречневой, перловой, гороховой. Таковы, например, блюда салмагинде, эгерче, овсяной кисель, коман мелна, пучымыш, супы.

Богата марийская кухня мучными изделиями — это пироги и ватрушки с различными начинками.

Имеется несколько блюд с применением конопляного или льняного семени (ношмо кинде, катлама, ношмо перемеч), что является отражением того бедственного положения, в котором находился сельский труженик при царизме, оставленный на вымирание, нищету, голод.

Характерной особенностью марийской кухни является наличие во многих блюдах ярко выраженного кислого или соленого вкуса (лашка, огурцы в рассоле, пура, туара, коштымо кол шур).

Пассеровка овощей (лук, морковь) для первых блюд, как правило, не производится, они вводятся в блюда в сыром виде. Но в последнее время в отдельные блюда для улучшения их качества стали вводить пассерованные овощи.

Пряности и приправы употребляются в блюдах умеренно, поэтому пища не острая.

В результате тесных связей со своими соседями (русскими, татарами, чувашами) в марийской кухне имеется часть блюд, схожих с их национальными блюдами, но обладающими рядом особенностей в технологии и рецептуре (салаты, супы, ӱяча, студень с крупой, подкогыльо, пироги).

Кроме того, в разных районах одни и те же марийские блюда отличаются друг от друга по названию и по приготовлению их. Так, в Новом Торъяле пулашкамуно, а в Козьмодемьянске — мунопулашка (мынывлошка), так же шушо лашка или шопо лашка, немыр (Сернур) или пуламык (Морки). С отклонением от общих правил готовят в отдельных местах коман мелну, подкогыльо, сокту.

Наиболее распространенные блюда марийцев — это лашка, мелна (по искусству приготовления которых ранее оценивалась невеста в умении вести домашнее хозяйство), подкогыльо, пучымыш, туара, немыр, шӧрвал, напитки и квасы из клюквы, ватрушки, ӱяча, салмагинде, эгерче, сокта, когыльо и другие.

Марийская национальная кухня, как и любая другая кухня, постоянно развивается, пополняется новыми блюдами. Например, за последние годы в связи со значительным ростом производства

продуктов животноводства и птицеводства в Марийской республике появилось много блюд из мяса и птицы (паштет диетический, пюре с рубленой птицей, цыплята фаршированные, потроха куриные в сметане и т. д.).

Кроме того, много новых фирменных блюд из картофеля, мяса, творога, овощей, фруктов (крокеты картофельные, картофельные шарики, голубцы с творогом, из капустной рубки, с кашей, зимние голубцы, эскалоп по-таирски, закуска «Озеро Таир», салат «Богатырь» и другие) разработаны лучшими поварами республики и постоянно приготовляются в наших ресторанах и кафе. Все эти блюда также включены в книгу.

Принимая во внимание, что одним из лучших способов пропаганды, распространения блюд марийской национальной кухни является их постоянное приготовление в столовых, ресторанах, кафе, авторы стремились приспособить технологию и рецептуру марийских национальных блюд в первую очередь к предприятиям общественного питания, а затем уже к приготовлению в домашних условиях.

Холодные блюда и закуски

Брусника с яблоками

(шере пӧчыж олма дене)

Бруснику перебирают, моют. У яблок удаляют сердцевину, плодоножку и нарезают дольками.

Подготовленные ягоды брусники помещают в котел, заливают водой, засыпают сахарным песком и с момента закипания варят 8 — 10 минут, после этого добавляют подготовленные яблоки и уваривают смесь до полной готовности еще 5 минут.

Норма расхода продуктов на 1 кг смеси (в г): яблоко 340 (300), брусника 320 (288), сахар 400, вода 300[1]

Брусника с медом

(шере пӧчыж мӱй дене)

Перебранную бруснику моют, помещают в кастрюлю, добавляют мед и кипятит 5 минут. Затем снимают, остужают и подают.

На порцию (в г): брусника 68 (61), мед 45. Выход 100 г.

Брусника моченая в собственном соку

(шере пӧчыж шке сокыштыжо)

В тщательно промытую кастрюлю насыпают (одну пятую часть емкости) отсортированную спелую промытую бруснику. Кастрюлю встряхивают и утрамбовывают содержимое надавливанием крышки от меньшей емкости. До появления сока на поверхности мятых ягод должно быть не более 30 %.

Затем насыпают еще столько же ягод, снова утрамбовывают их и так поступают до тех пор, пока кастрюля не будет наполнена до краев. Затем ее закрывают крышкой и держат в таком состоянии 4–5 дней. За это время ягоды оседают, и кастрюлю дополняют до верха свежей ягодой. После этого накрывают плотной крышкой, ставят на нее тяжелый предмет и помещают в прохладное место для созревания в течение месяца.

Подают по 150 г на порцию. Брутто 214.

Малина с вишней со сметаной и сахаром

(энҗыж, вишне ӱмбал да сакыр ложаш дене)

К перебранной и промытой малине добавляют освобожденные от косточек вишни, перемешивают, укладывают на тарелки, поливают сметаной и посыпают сахаром.

На порцию (в г): малина 100 (85), вишня 47 (40), сметана 20, сахар 5. Выход 150 г.

Грибы соленые

(шинчалтыме понго)

Грибы очистить от земли, поврежденных частей, зачистить ножки и произвести сортировку. При этом рыжики, грузди, подгрузди, волнушки, сыроежки и другие пластинчатые грибы отделить для соления так называемым холодным способом, при котором грибы вымачивают 2–3 суток в холодной воде, сменяя воду каждый день для удаления горького вкуса. Вымоченные грибы слегка обсушить. А затем на дно чисто вымытой посуды, кадки положить слой соли и шляпками вниз — грибы, слоями по 5 см. Каждый слой грибов пересыпать солью в количестве 45 г — для рыжиков и 52 г — для остальных грибов на каждый килограмм подвергнутых засолке грибов. Вместе с солью между рядами грибов положить немного перца и укропа. Наполненную доверху кадку или посуду с грибами плотно накрыть крышкой, а на нее — груз. Дня через три, когда грибы осядут и выделят сок, посуду с грибами дополнить доверху, посыпать поверх солью и снова накрыть, положить чисто вымытый груз (лучше всего булыжник) и поставить в подвал для солки на один — полтора месяца.

Белые же грибы, подосиновики, маслята, лисички солят горячим способом, при котором подготовленные грибы перед засолкой не вымачивают, а отваривают 15–18 минут в подсоленной воде. После этого откидывают на сито, решето, дуршлаг, чтобы стекла вода, охлаждают холодной кипяченой водой, укладывают в кастрюлю, кадку и заливают рассолом.

Для приготовления рассола необходимое количество воды довести до кипения, положить соль, дать ей раствориться, охладить. На засолку 50 кг грибов требуется 6 л воды и 2,2 кг соли. Срок созревания — около месяца. Лучшей температурой хранения является температура 1–3 °С.

При подаче соленые грибы укладывают горкой в салатник и заливают рассолом.

Грузди соленые с луком и огурцами (шинчалтыме курезе шоган да кияр дене)

Соленые грузди нарезать крупными квадратиками, добавить репчатый лук, нарезанный кольцами или полукольцами, соленые огурцы — кружочками, растительное масло, все смешать и уложить горкой в салатник.

На порцию (в г): грузди соленые 74 (61), лук репчатый 12 (10), огурцы соленые 22 (20), масло растительное 10. Выход 100 г.

Репа с яблоками и сметаной

(реве ден олма ӳмбал дене)

Сырую репу натереть на терке. Яблоки, освобожденные от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками. Все соединить и заправить сметаной.

На порцию (в г): репа 76 (55), яблоко 71 (50), сметана 30, сахар 15. Выход 150 г.

Свекла пареная (паритлыме йошкарушмен)

Хорошо промытую очищенную свеклу кладут в глиняный горшок, подливают немного воды, закрывают крышкой и ставят в печь или духовку на 3–4 часа, после готовности остужают. Перед подачей разрезают дольками.

На 1 кг (в г): свекла 1250 (1000), вода 25.

Свекла с яблоками со сметаной

(йошкарушмен да олма ӳмбал дене)

Свеклу очистить, промыть, залить водой, добавить уксус, варить до готовности, затем охладить и натереть в виде лапши. Яблоки очистить от кожуры и натереть, смешать со свеклой, заправить сахаром, солью и сметаной. Свеклу можно варить и в кожуре, но при этом уксус не добавляется.

На порцию (в г): свекла 100 (80), яблоко 100 (70), сметана 30, сахар 15, уксус 3 % — 5. Выход 180 г.

Свекла с хреном (йошкарушмен крен дене)

Тушат свеклу и за 5—10 минут до готовности солят. Готовую свеклу охлаждают, очищают от кожуры и нарезают небольшими кубиками или ломтиками.

Отдельно натереть хрен, добавить уксус, соль, сахар. Свеклу уложить в тарелку и залить соусом хрен. Это блюдо можно приготовить и с добавлением маринованных или соленых грибов. В этом случае свеклу укладывают горкой на тарелку, а вокруг нее грибы и после этого заливают соусом хрен.

На порцию (в г): свекла 128 (100), сахар 5, хрен 33 (21), уксус 10, сметана 35, грибы 61 (50). Выход 150 или с грибами 200 г.

Брюква пареная (паритлыме ушмен)

Очищенную брюкву промывают и кладут в глиняный или чугунный горшок с небольшим количеством жидкости, слегка солят, закрывают крышкой и ставят на 2–3 часа в печь или духовку.

Подают в глиняных горшочках целиком или разрезанной пополам в холодном виде.

На порцию (в г): брюква 501 (390), вода 25. Выход 300 г.

Капуста квашеная в рассоле (шуктымо ковышта)

Свежую белокочанную капусту зачистить от загрязненных или поврежденных частей, зеленых листьев и вырезать кочерыжку.

Затем кочан капусты нарезать ромбиками или квадратиками (50х50 мм) и уложить плотно в предварительно пропаренные и промытые бочки или кадки слоями высотой каждого 8—10 см, насыпать на каждый слой соль и утрамбовать.

В некоторых случаях для придания квашеной капусте определенного вкуса в нее кладут клюкву, бруснику или рябину.

Подготовленную таким образом капусту прикрыть промытыми зелеными листьями и сверху накрыть деревянным кружком, на который положить груз. С появлением сока и образованием рассола вес груза необходимо уменьшить, но с таким расчетом, чтобы капуста всегда была покрыта слоем рассола (10 см).

При образовании на поверхности рассола пены, плесени их следует удалять.

В процессе брожения капусты, который длится около 20 дней, происходит ее полное заквашивание. Готовую квашеную капусту необходимо хранить в охлажденном месте при температуре от 0° до 3 °С. Для получения 50 кг квашеной капусты необходимо взять 1,2 кг соли и 1,5 кг ягод (брусника, клюква, рябина).

Полученную квашеную капусту перед подачей уложить горкой в салатник и залить рассолом.

Выход блюда 150 г.

Огурцы в рассоле (шинчалтыме кияр)

Отобранные для засолки огурцы некрупных размеров перебрать, удалив при этом пожелтевшие и испорченные, промыть холодной водой. Дно хорошо промытой и пропаренной деревянной бочки или кадки выстлать листьями черной смородины или хрена, а затем плотными рядами уложить огурцы, желательно в вертикальном положении. Между рядами и слоями огурцов уложить специи (укроп, хрен, чеснок), которыми покрыть и верхний слой. После этого плотно закрыть бочку верхним днищем, заделав его в уторы, а в кадке плотно пригнанным деревянным кругом, просверлить отверстие, влить в него рассол и закупорить деревянной пробкой.

Рассол должен покрыть огурцы высотой не менее 5 см. Быстрее всего процесс засолки огурцов происходит в теплых помещениях (30 дней).

Для приготовления рассола на каждые 10 л воды необходимо взять 600 г соли (для огурцов маленьких размеров) и 650 г (для средних), а для приготовления 100 кг соленых огурцов требуется 3 кг укропа, 1 кг хрена, 0,2 кг чеснока.

Подготовленные таким образом огурцы перед подачей слегка зачистить, разрезать вдоль пополам, а малых размеров оставить целиком, уложить в глубоком салатнике и залить рассолом.

Выход блюда 150 г.

Капуста квашеная с огурцами (шуктымо ковышта кияр дене)

Соленые огурцы нарезать кружочками, соединить с приготовленной квашеной капустой, нарезанным кольцами репчатым луком и заправить растительным маслом.

На порцию (в г): огурцы соленые 44 (40) капуста квашеная 57 (40), лук репчатый 12, масло растительное 10. Выход 100 г.

Салат «Молодежный»

Это новое фирменное блюдо приготовляется таким способом: берутся свежая вареная морковь, огурцы, лук зеленый и капуста (шинкуется), а затем эти овощи перемешивают с протертым сыром, солят и поливают сметаной. Около 30 % овощей необходимо оставлять для украшения перед отпуском.

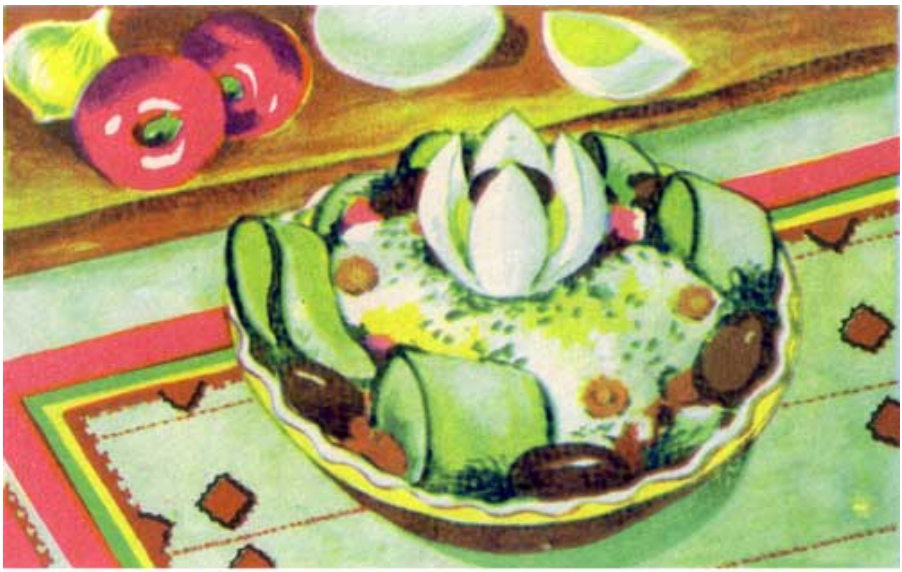
Можно салат готовить и вторым способом: берут квашеную капусту, мелко рубят и соединяют с остальными овощами (если брать свежую капусту, то надо ее предварительно протирать с солью).

Подготовленную овощную смесь аккуратно кладут порциями продольной горкой на мелкую тарелочку, по краям горки делают украшения из моркови, нарезанной шестеренками, колокольчиками, а также из огурцов, нарезанных зубчиками, лепестками. Шинкованный зеленый лук кладут букетами.

В центр горки салата вливают оставшуюся часть сметаны и вокруг ее насыпают тертый сыр. Салат «Молодежный» — прекрасное блюдо, освежающее и весьма полезное.

На порцию (в г): свежая морковь 30 (24), капуста свежая или квашеная 40 (28), огурцы соленые 40 (36), лук свежий, зеленый 50 (40), сметана 20, сыр голландский 5 (4), соль по вкусу. Выход 150 г.

Салат «Богатырь»



Салат «Богатырь».

Чтобы приготовить салат «Богатырь», надо сварить свиное мясо, остудить его и нарезать небольшими тонкими ломтиками. Картофель, морковь отварить в кожуре, очистить, остудить и нарезать средними кубиками. Очищенный зеленый лук и укроп нужно промыть и мелко нашинковать. Шинкованную квашеную капусту необходимо перебрать. Промытые помидоры и огурцы нарезать ломтиками или дольками.

Затем все обработанные продукты соединить вместе, положить туда полнормы сметаны, соль, сахар-песок и перец. Полученную салатную массу кладут в салатник и делают в центре салата лунку, в которую помещают разрезанное дольками яйцо. Салат украшают сверху и по бокам тушеным черносливом, зеленым горошком, кольцами репчатого лука, морковью, нарезанной звездочкой. Потом в трех-четырех местах наливают сметану. Подают как холодное блюдо.

На порцию (в г): мясо свиное 67 (58), яйцо 1 шт. (40), сметана 40, картофель 53 (40), чернослив 20 (15), лук зеленый 15 (12), лук репчатый 15 (13), морковь 30 (24), помидоры 25 (21) или огурцы 26 (21), зеленый горошек 10, капуста квашеная 30 (21), укроп 3 (2), сахар 3, специи (соль, перец) по вкусу. Выход 250 г.

Салат «Богатырь» рыбный

Готовят так же, как салат «Богатырь», но вместо свиного мяса берут рыбные консервы (судак, щука, сельдь, осетр и др.) в количестве 38 г. Выход салата получится такой же — 250 г.

Салат из стерляди (шолтымо стерлядь)

Картофель отваривают в кожуре, очищают и нарезают мелкими ломтиками. Так же нарезают огурцы (свежие или соленые). Разрезают дольками круто сваренные яйца и яблоки.

Припускают предварительно обработанную стерлядь. Добавляют соль, специи. После рыбу охлаждают и остывшую стерлядь нарезают на 3–4 тонкие кружочка, а мелкие экземпляры рыб — на брусочки. После этого укладывают горкой в салатник или тарелку, предварительно перемешав картофель, огурцы, клюкву, сверху украшают стерлядью, а по бокам — яйцом и яблоками.

При подаче отдельно подают соус, хрен.

Для его приготовления на терке натирают хрен, соединяют со сметаной, солят, хорошо промешивают. До отпуска хранят в фарфоровой или стеклянной посуде.

На порцию: стерлядь 108 (66), картофель 53 (40), огурцы 87 (70), яйцо 1/2 шт. (20), яблоки 20 (14), клюква 16 (15), соус 50. Выход 210 г, в том числе стерляди — 50 г.

Закуска «Озеро Таир».

Для приготовления этого блюда применяется светлая фольговая посуда или небольшая салатница.

Берут желатин, замачивают его в холодной воде в течение 20–25 минут, отжимают и наливают в рыбный бульон. Бульон с замоченным желатином нагревают, непрерывно помешивая деревянной веселкой до тех пор, пока желатин не растворится полностью. Потом бульон заправляют солью, перцем, нагревают еще 2–3 минуты и процеживают.

На середину фольговой посуды или салатницы кладут рыбные консервы, вокруг них делают украшения из карбованной вареной моркови, нарезанной звездочками или шестеренками, из кружочков вареного яйца, зелени и колечек репчатого лука. Блюдо заливают заправленным рыбным бульоном-ланспигом, ставят в прохладное место. Бульон загустеет как студень. Подают закуску «Озеро Таир» в холодном виде. Отдельно подают 20 г соуса (хрен с уксусом).

На порцию (в г): бульон 100, консервы рыбные в масле 25, желатин 4, яйцо 1/4 шт., морковь 10 (8), зеленый лук 5 (4) или горошек 5, репчатый лук 5 (4), соль, перец по вкусу. Выход 150 г.

Студень с крупой

(шӳрашан студень)

Обработанные бараньи головы и ноги, обрезь промывают, рубят на небольшие части, кладут в котел и заливают холодной водой (на 1 кг 2,5 л воды), добавляют репчатый лук и варят при тихом кипении в течение 6 часов, снимая пену. За 1,5 часа до окончания варки добавляют обрезь. Со сварившихся субпродуктов отделяют мякоть, мелко рубят ее или пропускают через мясорубку, соединяют с бульоном и пшеничной или ячневой полуотваренной крупой, солят, дают прокипеть 45 минут, заправляют специями и разливают в формы.

На 1 кг (в г): ноги, уши свиные или говяжьи, губы говяжьи, кожа свиная и от копченых рулетов 800; голова свиная 450 (200), лук репчатый 40 (34), крупа ячневая или пшеничная 50, лавровый лист 0,2, перец 0,5, вода 2500. Подают по 100 г на порцию.

Супы

Основой супов являются отвары — бульоны: мясные, рыбные, грибные и овощные. Отвар, полученный при варке мяса, рыбы, мясных, рыбных костей и овощей, называется бульоном. Бульоны содержат различные экстрактивные вещества, жиры, белки и минеральные соли. Благодаря присутствию в них экстрактивных веществ, они возбуждают аппетит и способствуют лучшему усвоению пищи.

Бульон с рыбными фрикадельками (кол лем)

Рыбу потрошат, освобождают от кожи, костей, плавников, головы, хвоста, промывают и мелко рубят или пропускают через мясорубку, соединяют с овсяной мукой и яйцом, солят, посыпают перцем и перемешивают. Из полученной массы приготовляют фрикадельки в форме шариков но 5–7 граммов и варят в бульоне до готовности.

Затем вынимают их из бульона и хранят на мармите с небольшим количеством бульона в закрытой посуде. При подаче соединяют с бульоном, поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

На порцию (в г): треска 81 (71), мука овсяная 10, яйцо 1/6, масло 5. Выход 500 г, в том числе фрикаделек 75 г.

Летний овощной суп

(кенгеж саска шӳр)

Свежая капуста (обычно молодые листочки шинкуется соломкой. Картофель режут дольками. Морковь и лук мелко нарезают.

В кипящий бульон закладывают капусту или шинкованную молодую свекольную ботву. Затем через пять-десять минут кладут морковь и лук сырыми или спассерованными, картофель, свежие бобы или горох и варят до готовности всех продуктов. В конце варки в суп добавляют лавровый лист, соль, заправляют его хорошо взбитым яйцом. Подают суп со сметаной.

На порцию (в г): белокочанная капуста 100 (80) или свекольная ботва 100 (80), картофель 140 (105), морковь 25 (20), лук репчатый 24 (20), свежие бобы, горох 20 (18), жир 10, яйцо 1/5 шт., сметана 15, соль, специи по вкусу. Выход 500 г.

Щи из зелени

(серетан шӱр)

Это блюдо готовят в апреле-мае, иногда и в начале июня, когда листья зеленой травы (сныти) молодые, сочные. Марийское название травы — серетан. Прорастает эта зелень со второй половины апреля месяца, особенно много ее в лесной зоне, на лугах, в огородах.

Готовят щи зеленые из сарде как на воде, так и на мясном бульоне или с мясом. Зелень перебирают, промывают несколько раз и мелко шинкуют.

Подготовленную молодую зелень опускают в кипящую жидкость и варят 10–15 минут, кладут картофель, нарезанный кубиками или дольками и доводят до готовности. За 5 — 10 минут до конца варки щи заправляют поджаренной на жирах мукой, кладут мелко нарезанный лук. Варку продолжают при тихом кипении и почти готовые щи заправляют солью, специей.

При отпуске кладут сметану, посыпают зеленью укропа или лука.

Когда щи зеленые готовят без мяса, в конце варки добавляют взбитое сырое яйцо (1/2 шт. на порцию). Иногда яйцо не взбивают, а варят вкрутую и кладут в тарелочку при подаче на стол.

Это блюдо очень вкусное, аппетитное, освежающее, имеет зеленоватый цвет.

На порцию (в г): зелень сарде 110 (83), картофель 136 (117), мука пшеничная 3, лук репчатый 16, жир 5, сметана 15, укроп 2 (1,5) или лук зеленый 5, соль по вкусу. Выход 500 г.

Примечание: говядина 109 (81), баранина 108 (78), полупотрошенная кура 104 (72). Выход вареного мяса 50 г.

Суп из борщевика

(полдыранвуч шӳр)

Дикорастущая трава борщевик появляется в мае и встречается до конца лета. Прорастает борщевик почти повсеместно, преимущественно на лугах и лесных полянах. Суп готовят из молодых листьев борщевика с мясом и без мяса. Листья перебирают, промывают и мелко нарезают. Обработанную зелень кладут в кипящий бульон или воду и варят до полуготовности, добавляют картофель, нарезанный ломтиками, и варят до готовности. В конце варки кладут лук зеленый, соль, специи. При отпуске заправляют сметаной, посыпают укропом.

Если суп готовят без мяса, в конце варки добавляют взбитое яйцо 1/2 шт. на порцию или подают вкрутую вареное яйцо в тарелке.

На порцию (в г): борщевик 110 (90), картофель 205 (154), лук зеленый 5 (4), укроп 2 (1,5), сметана 20, соль, специи по вкусу. Норма мяса, что и для предыдущего супа. Выход 500 г.

Суп сладкий с калиной (полан лем)

Перебранную, промытую свежую или сушеную калину с добавлением меда или сахара парят 5 — 10 минут, туда же вливают воду, варят 5–6 минут и процеживают через сито. Оставшуюся на сите калину протирают, а кожуру калины с косточками выбрасывают. В некоторых районах республики при приготовлении этого супа кожуру и косточки калины оставляют в сиропе.

Полученный сироп из калины доводят до кипения и кладут в него крахмал, разведенный в остывшей кипяченой воде. Эту смесь снова продолжают нагревать до кипения и снимают с огня.

Подают этот суп как в теплом, так и холодном виде. К супу можно подать отдельно 100 г ватрушки или сладкого пирога, а иногда сухарики или печенье (50 г).

На порцию (в г): калина свежая 86 (81) или сухая 30, вода 500, мед 25, сахар 20, крахмал 10. Выход 500 г.

Суп грибной

(понгго шӱр)

Для варки грибного супа используют свежие белые грибы, а также подосиновики, подберезовики, иногда и опята. Грибы перебирают, очищают от земли и приставших листьев. Промывают холодной водой и нарезают ломтиками или квадратиками, кубиками.

В кипящую воду опускают обработанные, нарезанные грибы и продолжают варку 10–15 минут. Затем кладут очищенный и нарезанный кубиками картофель, репчатый лук, перец, лавровый лист, соль по вкусу и варят до готовности. В конце варки заправляют зеленым луком и укропом.

Суп подают со сливочным маслом или сметаной.

На порцию (в г): свежие грибы 200 (152), картофель 140 (105), лук репчатый 26 (22), масло сливочное для пассерования лука 3, масло сливочное для заправки 8 или сметана 20, укроп 2, лук зеленый 5, специи по вкусу. Выход 500 г.

Суп из сушеных грибов

(коштымо понгго шӱр)

Сушеные грибы перебирают, тщательно промывают и замачивают в холодной воде в течение 3–4 часов. После чего воду осторожно, не взбалтывая, процеживают через чистую марлю в вымытую кастрюлю. Замоченные грибы откидывают на решето и промывают под струей холодной воды, чтобы очистить их от земли и песка. Эти грибы закладывают в ту воду, в которой они замачивались и варят без соли почти до готовности грибов.

Затем кладут картофель, нарезанный дольками, а через 5—10 минут — пассерованные мелкими кубиками морковь и лук. В конце варки добавляют перец, лавровый лист, соль и укроп сушеный или свежий. Подается со сливочным маслом или сметаной.

На порцию (в г): грибы сушеные 15, картофель 213 (161), морковь 20 (16), лук репчатый 26 (22), масло сливочное для пассерования лука и моркови 5, масло сливочное для заправки супа перед подачей 8 или сметана 20, сушеный укроп 0,3 или свежий 2, соль и специи по вкусу. Выход 500 г.

Суп овсяный с картофелем и брюквой

(шӳльӧ шӳрашан шӳр пареҥге да ушмен дене)

В кастрюлю с водой положить промытую овсяную крупу, нарезанную соломкой брюкву. Через 15 минут добавить очищенный промытый картофель ломтиками или дольками, затем нарезанный полукольцами репчатый лук, соль, специи.

При отпуске в тарелку положить зелень и сметану.

На порцию (в г): картофель 124 (93), крупа овсяная 25, брюква 38 (30), лук репчатый 24 (20), зелень 16 (12), сметана 10. Выход 500 г.

Суп овсяный с молоком и яйцом

(шӱльӧ шӱрашан шӱр да муно дене)

В подсоленной кипяченой воде отдельно отварить овсяную крупу. В кипящую воду добавить горячее молоко, довести до кипения, заправить сахаром и солью.

Перед отпуском заправить сливочным маслом и положить дольками сваренное вкрутую яйцо.

На порцию (в г): крупа овсяная 40, молоко 250, масло сливочное 10, сахар 5, соль 3, яйца 1/2 шт., вода 210. Выход 500 г.

Суп овсяный

(шӳльӧ шӳрашан шӳр)

В горячий мясной бульон засыпают дробленую крупу и варят 10–15 минут. Затем кладут картофель, лук репчатый сырой, нарезанный мелко, и варят при тихом кипении до готовности. В конце варки в суп кладут перец, соль и лавровый лист. При отпуске заправляют зеленым луком и укропом.

На порцию (в г): кости для варки бульона 150, овсяная крупа 35, картофель 149 (112), лук репчатый 24 (20), лук зеленый 5 (4), укроп 3 (2), соль, специи по вкусу. Выход 500 г.

Суп гороховый

(пурса шӯр)

Белый горох перебирают, замачивают в холодной воде 50–60 минут, а затем воду сливают. Отмоченный горох, картофель сырой, нарезанный кубиками, промытую овсяную крупу, рубленый репчатый лук, перец, соль; все вместе помещают в чугунную или гончарную посуду, заливают горячей водой и ставят в печь или духовой шкаф до готовности.

В некоторых районах суп гороховый варят без добавления овсяной крупы.

Подают со сметаной, топленым или растительным маслом. При отпуске посыпают мелко шинкованным репчатым или зеленым луком. Такой суп готовится и с мясом.

На порцию (в г): горох 36, картофель 186 (140), лук репчатый 26 (22), жир 10, лук зеленый 5 (4), укроп 3 (2), соль, специи по вкусу. Крупа овсяная 15 (при этом закладывается картофель 93 (70). Выход супа 500 г.

Суп молочный с творожными шариками

(шöран шӱр торык дене)

Свежее молоко наливают в глиняный горшок или эмалированную кастрюлю, накрывают крышкой и ставят в печь или духовку до получения топленого молока.

Затем молоко охлаждают до 25–30°. В сухой творог добавляют мед, хорошо промешивают. Из полученной массы раскатывают отдельные жгутики, нарезают их небольшими частями (иногда придавая форму шариков) весом 15 г, соединяют с молоком, ставят для созревания на 4–5 часов и подают в холодном виде.

На порцию (в г): творог жирный 164 (162), молоко 340, мед 20. Выход 500 г.

Суп молочный с яйцом (муно тувыртыш)

Его чаще всего готовят в весеннее и летнее время. Для чего берут цельное молоко и доводят до кипения. Картофель очищенный нарезают средними кубиками.

В кипящее молоко опускают нарезанный картофель, и варят до готовности. В конце варки кладут соль по вкусу, взбитое сырое яйцо и продолжают варить в течение 3–5 минут.

На порцию (в г): молоко цельное 330, картофель 196 (147), яйцо 1 штука (40 г), соль по вкусу. Выход 500 г.

Суп молочный с капустой

(шöран ковышта)

Свежую белокочанную капусту нарезают шашками или квадратиками, а картофель — кубиками. Затем в кипящее молоко закладывают подготовленную капусту и, прокипятив 2–3 минуты, кладут картофель. Варят еще 15–20 минут до готовности. В конце варки суп заправляют взбитым сырым яйцом и солят по вкусу.

На порцию (в г): молоко 330, капуста белокочанная 200 (160), картофель 93 (70), яйцо 1/4 шт., соль по вкусу. Выход 500 г.

Суп мясной с капустой

(ковыштан шыл шӱр)

Промытую, затем нарезанную кусками свинину, говядину, баранину положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь. Перед закипанием образующуюся пену снимать когда мясо сварится до полуготовности положить промытую крупу, затем капусту, нарезанную квадратиками. Одновременно с капустой кладут сырую морковь, лук. В целях улучшения качества супа можно их нарезать небольшими дольками или брусочками и спассеровать, то есть обжарить с жиром и положить в кипящий суп за 10–12 минут до готовности. В конце варки кладут лавровый лист, перец, зеленый лук, укроп и соль по вкусу. Готовый суп при подаче заправляют сметаной и пряной зеленью.

На порцию (в г): свинина 49 (42), говядина 54 (40) или баранина 54 (39), вода 450, крупа пшенная, овсяная или перловая 15, капуста свежая 150 (120), морковь 25 (20), лук репчатый или зеленый 20 (17), жир 10, сметана 10, укроп 3 (2,2), соль, специи по вкусу. Выход супа 500 г, в том числе мяса без костей 25 г.

Суп из квашеной капусты

(шопо ковыштан шыл шӱр)

Варят этот суп по технологии и рецептуре как и предыдущее блюдо, только с той разницей, что берется не свежая, а квашеная капуста. Если капуста очень кислая, то ее перед закладкой промывают в холодной воде, перебирают от попадания посторонних предметов, крупные куски измельчают.

Суп с курицей

(чыве шӳр)

Обработанную и промытую курицу заливают водой, добавляют очищенные целые луковицы, морковь, измельченную дольками, и варят до готовности. Сваренный бульон процеживают и ставят на огонь. В кипящий куриный бульон закладывают капусту, нарезанную мелко квадратиками, а также кладут измельченную морковь, лук и варят до готовности. В конце варки заправляют солью и перцем по вкусу. При отпуске суп посыпают зеленью. Перед подачей нарубленную курицу кладут в суп.

Так же варят его с уткой или гусем. Иногда в кипящий бульон добавляют крупу перловую или овсяную, а затем остальные продукты. Для ускорения варки перловую крупу следует предварительно замачивать в воде. При подаче посыпают зеленью.

На порцию (в г): курица полупотрошеная 73 (50), или гусь 71 (47), или утка 74 (47), капуста свежая 200 (160) или квашеная 180 (126), морковь и лук репчатый по 20 (половину нормы добавляют при варке домашней птицы), лук зеленый 10 (8), соль, перец по вкусу.

Выход 500 г, в том числе кура или утка, гусь 35 г. Вместо капусты можно положить картофель весом брутто 280 (210).

Суп куриный с ягодами

(чыве шӱр чодыра емыж дене)

Обработанную курицу варят и за 20–30 минут до готовности кладут нарезанный брусочками или дольками картофель, кольцами лук, солят, добавляют за 2–3 минуты до готовности промытую клюкву и бруснику, вводят мучную пассеровку в виде белого соуса.

На порцию (в г): курица полупотрошеная 104 (72), картофель 124 (93), лук репчатый 16 (13), клюква 15 (14), брусника 15 (14), мука 4. Выход 500 г, в том числе курицы 50 г.

Суп картофельный с куриными потрохами

(чыве көргө ӳзгар шӳр)

Приготовить куриный бульон. Для этого кости мелко нарубить, залить холодной водой, быстро довести до кипения и варить на слабом огне 4–5 часов.

Затем бульон процедить, поставить на огонь, добавить картофель, нарезанный дольками. За 10 минут до готовности опустить очищенные и сваренные до полуготовности куриные желудочки, нарезанные на 2–3 части, очищенные и опаленные крылышки, шейки, сердце (нарубленные на части), пассерованные лук и морковь, соль, специи и довести до готовности. При подаче посыпают зеленью.

На порцию (в г): кости трубчатые 80, потроха куриные 94 (63), лук зеленый или петрушка 7 (6), картофель 124 (93). Выход 500 г, в том числе потрохов — 50.

Фрикадельки куриные в бульоне

(тӱйымӧ чыве шыл шӱр)

Курицу очистить, выпотрошить и промыть: снять с костей освободившееся мясо вместе с кожей, пропустить через мясорубку, смешать с черствым белым хлебом, размоченным в молоке, репчатым луком и снова 2–3 раза пропустить через частую решетку мясорубки, добавить соль, перец, 5 г сливочного масла и размешать.

Затем полученную массу разделить на 8 частей и отпустить в кипящий бульон. Перед отпуском посыпать зеленью.

На порцию (в г): куры 84 (37), хлеб белый 20, яйцо 4, бульон 400, зелень 5 (3). Выход фрикаделек 60 г, готовых 50.

Суп с кислым тестом (шопо лашка)

Готовят из ржаной или пшеничной муки. Берут кислое крутое опарное тесто, раскатывают на столе, посыпая мукой (толщина раскатанного теста должна быть не менее 1,5 см), и разрезают длинными полосками. Затем эти полоски теста разрезают поперек на мелкие кусочки, иногда раскатывают, придавая им вид шариков весом 15–20 г.

Кусочки или шарики теста опускают в кипящую подсоленную воду и тут же кладут картофель, нарезанный кубиками или дольками. Когда шарики теста будут готовы, кастрюлю с огня снимают. За 5 минут до готовности суп заправляют пассерованным луком, затем взбитым яйцом и солят по вкусу.

Подают суп со сметаной.

На порцию (в г): мука ржаная или пшеничная 60, дрожжи 2, яйцо 1/4 шт., картофель 205 (154), сметана 20, лук репчатый 15 (13), масло сливочное 5, соль по вкусу. Выход 500 г.

Можно готовить этот суп и с добавлением гороха (10 г) или грибов (свежие 30 (23 г), а сушеные (5 г) на порцию. При этом норму муки уменьшить на 10 г.

Суп мясной «Онар»

(«Онар» шыл шӱр)

Чтобы сварить мясной суп «Онар», необходимо предварительно приготовить в полуфабрикате лапшу и фрикадельки по нижеприведенной рецептуре сырья.

Затем в готовый процеженный костный или мясной бульон закладывают очищенный картофель, нарезанный дольками, чесноком. Когда картофель сварится до полуготовности, закладывают свиные фрикадельки и за 5–7 минут до готовности опускают лапшу. По готовности в суп кладут мелко нарезанный зеленый лук, специи.

При отпуске в тарелку кладут 50 г отваренных фрикаделек, наливают готовый суп, в который кладут кусочек (5 г) сливочного масла и посыпают укропом.

На порцию (в г): мясные кости 50, лапша в полуфабрикате 100, готовые свиные фрикадельки 50, картофель 121 (91), зеленый лук 15 (12), сливочное масло 5, укроп 3 и специи (соль, перец) по вкусу. Выход готового супа 500 г.

Нормы сырья на фрикадельки (в г): свинина 58 (50), репчатый лук 6, сливочное, масло 4, сырое яйцо 4, соль, перец по вкусу. Выход 50 г.

На лапшу (в г): пшеничная мука 70, вода 14, сырое яйцо 10, соль по вкусу. Выход полуфабрикатов 100 г.

Готовят для этого супа лапшу так же, как и домашнюю.

Суп мясной с лапшой (шылан лашка)

Промытое, нарезанное кусками мясо весом 300–400 г заливают холодной водой и варят до готовности. При варке образующуюся пену снимают шумовкой.

Сваренное мясо вынимают, а в готовый бульон опускают лашку, приготовленную из ржаной муки или гречневой, пшеничной, мелко нарезанный сырой репчатый лук и варят до готовности. В конце варки солят, заправляют специями.

При отпуске кладут мясо, нарезанное ломтиками, сметану и посыпают зеленью.

Лашку приготовляют следующим образом: в просеянную муку ржаную, гречневую или пшеничную вливают воду, предварительно смешивая ее с яйцом и солью. Замешивается крутое тесто. Полученное тесто раскатывают до толщины примерно 1 см. Затем разделывают при помощи специальной формочки или вручную в виде кружочков или "шариков по 10–15 г.

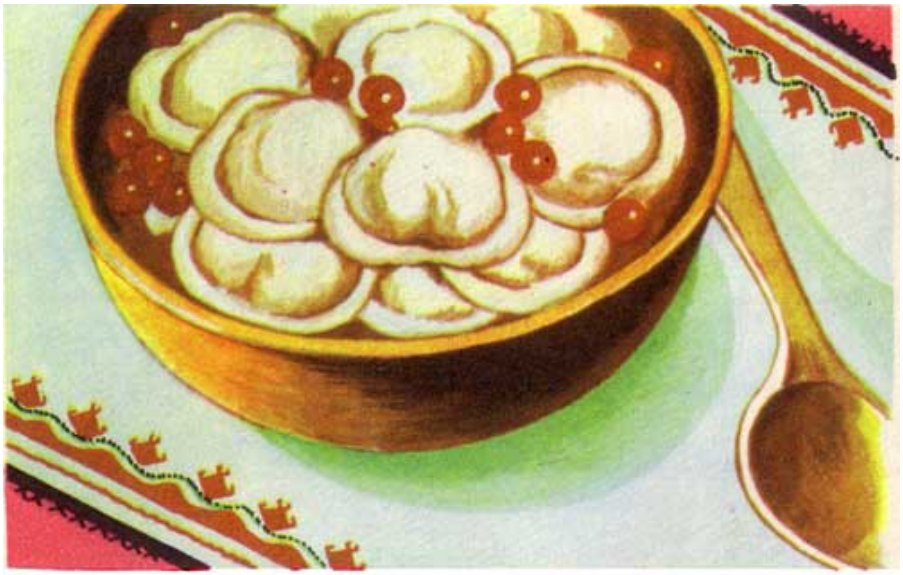
На порцию (в г): говядина 76 (56) или свинина 67 (58), лук репчатый 36 (30), лашка 190, сметана 20, лук зеленый 5, соль, специи по вкусу. Выход вареного мяса 35 г.

На лашку: мука ржаная, гречневая или пшеничная 72, яйцо 1/4 шт., соль по вкусу. Выход готового изделия 190 г. Выход супа лашка 500 г.

Примечание: так же готовится и шоран лашка (суп молочный с лапшой) с той лишь разницей, что вместо мясного бульона используется молоко с водой.

Пельмени грибные

(тыгыде подкогыльо понго гыч)



Пельмени с грибами.

Из муки, яиц, воды и соли замесить крутое тесто, скатать его в шар, накрыть влажным полотенцем и выдержать в течение 30–40 минут. Одновременно приготовить фарш. Для этого берут белые свежие отваренные грибы (можно заменить и сушеными, но предварительно отварить), лук репчатый и мелко шинкуют, добавляют соль, перец и хорошо перемешивают.

Приготовленное тесто тонко раскатать на кружочки и разделать пельмени (по 10–12 шт. на порцию), защипывая края «елочкой».

Затем пельмени отварить в кипящей подсоленной воде. Перед отпуском полить их сливочным маслом или сметаной.

На порцию (в г): Для получения теста: мука пшеничная 61, яйцо 1/4, вода 21, соль 1. Выход 87 г.

Для получения фарша: соль 1, грибы свежие 158 (120) или сушеные, лук 9 (8). Выход полуфабриката 185, добавляется сливочное масло 10 или сметана 15. Выход 210 г.

Уха

(кол шӯр)

Выпотрошенную и хорошо вымытую свежую рыбу (окуня, судака, леща) заливают холодной водой и ставят варить на слабом огне. Перед закипанием с поверхности бульона снимают пену. Во время варки рыбы для аромата кладут морковь, лук репчатый или зеленый, душистый перец и лавровый лист, продолжают варить 40–50 минут до готовности рыбы. В конце варки солят по вкусу. Затем рыбу вынимают из бульона и добавляют крупу (перловую, овсяную или рис), продолжают варку. Когда до полуготовности сварится крупа, кладут картофель, нарезанный дольками или кубиками, и варят до готовности. Подают отварную рыбу по 1–2 куска.

На порцию (в г): рыба мелкого размера — окунь 154, лещ 149, судак 140 (94), лук репчатый 24 (20) или зеленый 30 (24), морковь 7 (6), укроп 2 (1,5), крупа 15, картофель 200, соль, специи по вкусу. Выход 500 г, в том числе отварной рыбы кругляшом 75 г.

Двойная уха

(кок тӱрлӧ колан шӱр)

Обработанные целые тушки ершей залить холодной водой и довести до кипения, посолить, добавить лавровый лист, нарезанный дольками лук. Сваренную рыбу вынуть и начать варить в этом же бульоне обработанные целые тушки лещей.

По готовности вынуть рыбу и подать ее на отдельном блюде, бульон посыпать зеленым луком.

На порцию (в г): ерши 107 (61), лещи 50 (31), лук зеленый 5 (4). Выход 500 г бульона и 75 рыбы, в том числе лещ 25 г.

Суп из сушеной рыбы

(коштымо кол шӱр)

Для этого свежую рыбу сушат в печке, предварительно очистив ее от чешуи и удалив внутренности.

Затем рыбу варят целиком в подсоленной воде. По закипании воды, после закладки рыбы, кладут картофель кубиками или дольками и варку продолжают до готовности. В конце заправляют мелко нарезанным луком, тертой редькой и специей.

При отпуске иногда кладут в тарелку круто сваренное яйцо 1/2 штуки и наливают суп.

На порцию (в г): рыба сушеная 135, картофель 233 (175), лук репчатый или зеленый 16 (13), редька свежая 30 (21), специи по вкусу. Выход 500 г.

Лапша домашняя с рыбой (колан лашка)

Рыбу крупных и средних размеров (лещ, окунь, судак, стерлядь) обрабатывают, промывают в холодной воде и режут на кругляши. Затем складывают в кастрюлю, заливают холодной водой, доводят до кипения, тщательно удаляют пену и добавляют соль. При готовности рыбу вынимают, в бульон закладывают очищенный картофель целиком или дольками, репчатый лук, нарезанный кольцами, и варят до готовности.

Отдельно готовят домашнюю лапшу. Для этого в кастрюлю налить воды, положить соль, сырые яйца, хорошо перемешать, всыпать просеянную пшеничную муку и замесить крутое тесто, которое затем выдержать в течение 20–30 минут. После этого тесто раскатать до толщины 1 см, нарезать длинными полосками, пересыпать мукой, положить их друг на друга и тонко нашинковать.

Затем за 5–7 минут до готовности в кипящий бульон положить приготовленную домашнюю лапшу, рыбу.

При подаче лапшу посыпают зеленью. В некоторых случаях картофель и рыбу подают отдельно от бульона.

На порцию (в г): лещ 101 или судак 96, окунь 97,5, стерлядь 109 (62,5), картофель 129 (97), лук репчатый, зеленый или петрушка 16.

Для лапши домашней: мука 35, яйцо 1/4 шт., вода 7, соль 3.

Выход бульона с лапшой 500 г, рыбы 50, картофеля 100.

Вторые блюда

Марийский народ с давних времен успешно применяет для вторых блюд мясо крупного и мелкого скота, также домашнюю птицу и рыбу. В то же время он широко использует продукты из молока, а также яйца, овощи, грибы, крупы, фрукты и др.

Мясо — весьма ценный продукт питания. Оно содержит от 14 до 23 % полноценного белка, соли, железа, некоторые витамины и другие вещества. Рыба содержит белков от 13 до 20 %, жира — 0,4 до 30 %.

Овощи представляют из себя ценное питательное вещество, богатое углеводами и витаминами. Они содержат незначительное количество белков и жиров, но являются основным источником минеральных солей и витаминов, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

В грибах много азотисто-белковых веществ, а также минеральных солей (кальция, натрия, фосфора, железа) и витаминов. Кроме того, в грибах есть углеводы и жиры.

Пищевое значение круп и бобовых определяется главным образом содержанием в них крахмала (66–88 %) и белка (14–30 %). В молоке содержатся все необходимые организму пищевые вещества: жиры (3–5 %), белки (2,5–4 %), молочный сахар (от 4 до 5,7 %), витамины — А, С, В1, В2 Д, Е и минеральные соли.

Мука содержит крахмала 68–74 %, белков — 11–16 % и др. вещества.

Яйца являются диетическим продуктом. В состав яиц входит: белки — 12,6, жиры 12 %.

Калорийность продуктов является показателем их питательности. Окисляясь в организме, 1 г жиров дает 9,3 калорий, углеводов и белков — 4,1. Зная калорийность составных частей пищи, можно подсчитать калорийность любого продукта или готового блюда.

Брюква в сметане

(ушмен ӳмбал дене)

Очищенную ошпаренную брюкву шинкуют брусочками или ломтиками и припускают в небольшом количестве воды до полуготовности. Затем добавляют сливочное масло, сметану и припускают до готовности.

На порцию (в г): брюква 167 (120), сметана 30, масло сливочное 10. Выход 150 г.

Пельмени грибные, запеченные в сметане

(ӱмбалеш кӱктымӧ понгго подкогыльо)

Отваренные пельмени помещают в кастрюлю или горшочек, заливают сметаной, добавляют поверх клюкву и запекают до готовности.

Перед отпуском поливают сливочным маслом.

На порцию (в г): пельмени грибные 200, клюква 11 (10), сметана 40, соль 3, сливочное масло 10. Выход 260 г.

Для теста: мука 61, яйцо 10, вода 21, соль 1. Вес теста 87 г.

Для фарша: грибы свежие 118 (90), лук 10 (8), соль 1. Вес фарша 98 г. Вес п/ф 185.

Примечание: норма закладки продуктов для получения отварных пельменей такая же, как и на пельмени грибные в бульоне.

Грибы, жаренные с картофелем

(паренгге дене жаритлыме понгго)

Белые грибы, подосиновики, подберезовики, иногда моховики и опята, перебирают и очищают от земли. Промывают в холодной воде и нарезают дольками, кубиками или ломтиками.

Затем подготовленные грибы солят по вкусу и, используя топленое масло, жарят на сковороде почти до полуготовности. Потом кладут нарезанный картофель, солят и продолжают жарить. За 5 — 10 минут до готовности кладут шинкованный репчатый лук.

При отпуске блюдо поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

На порцию (в г): грибы свежие 151 (115), картофель 151 (113), масло топленое 12, масло сливочное 5, лук репчатый 18 (15), лук зеленый 5 (4), укроп 2 (1,5). Выход 190 г.

Грибы, жаренные с луком

(шоган дене жаритлыме понгго)

Берут свежие грибы: белые, подосиновики или подберезовики, иногда и опята. Обрабатывают их, мелко нарезают.

Подготовленные грибы кладут на раскаленную сковороду с маслом и жарят 10–15 минут, солят, кладут нарезанный репчатый лук и продолжают жарку грибов до полной готовности. Перед подачей заправляют свежей сметаной, посыпают укропом.

На порцию (в г): грибы свежие 243 (185), лук репчатый 33 (28), масло сливочное 15 или растительное 12, сметана 35, укроп 2 (1,5). Выход 200 г.

Грибы, жаренные с яйцом

(муно дене жаритлыме понгго)

Подготовленные грибы жарят с маслом на раскаленной сковороде 10–15 минут, периодически помешивая ложкой. Потом кладут по вкусу соль, взбитое яйцо с молоком и продолжают жарку до готовности. Рекомендуется ставить в духовой шкаф на 5 минут для заколерования.

При отпуске грибы поливают сливочным маслом и посыпают зеленью.

На порцию (в г): грибы свежие 271 (206), яйцо 1/2 шт., молоко 15, сливочное масло 12 или растительное 10, масло сливочное для поливания 4, лук зеленый 5, укроп 2 (1,5). Выход 190 г.

Грибы, тушенные с картофелем

(тушитлыме понгго ден паренгге)

Обработанные белые грибы или опята (шампиньоны), или подосиновики нарезают ломтиками и жарят в сковороде на сильном огне, затем обжаренные грибы перекладывают в глубокую сковороду или в сотейник и тушат на слабом огне.

В начале тушения в грибы кладут соль по вкусу. За 15 минут до готовности туда добавляют ранний молодой картофель, нарезанный кубиками или брусочками, шинкованный репчатый лук и продолжают тушение, осторожно помешивая. В конце готовности грибы заправляют сметаной, специями (перец, лавровый лист).

Готовые грибы при отпуске посыпают зеленью.

На порцию (в г): грибы свежие 203 (154), картофель 147 (110), лук репчатый 30 (25), масло сливочное 15, сметана 30, лук зеленый 5 или укроп 2. Выход 250 г.

Картофель, тушенный со свининой

(сӧсна шылан кӱктымӧ паренгге)

Свинину нарезают кусочками по 20–30 г. Очищенный сырой картофель, морковь, лук нарезают кубиками. В глубокую посуду (кастрюлю или чугун) кладут первый слой картофеля и второй слой — свинина, лук, морковь, чеснок, перец горошком и лавровый лист. Закладку этих продуктов повторяют таким же образом до верха посуды. Потом заливают подсоленной водой так, чтобы она покрыла продукты, закрывают крышкой и тушат в печи или духовке до готовности. При отпуске посыпают зеленью.

Так же готовят из баранины, только мясо берут пожирнее.

На порцию (в г): свинина 86 (74) или баранина 110 (79), картофель 213 (160), лук репчатый 36 (30), морковь 12, чеснок 2 (1,8), лук зеленый 5 (4), укроп 2 (1,5), специи по вкусу. Вода или бульон 120. Выход 280 г, в том числе свинина или баранина 50, образовавшийся при тушении сочек, которым обливается блюдо, 30 г.

Картофельные пельмени

(нӱжмӧ паренгге пельмень)

Очищенный сырой картофель промывают и быстро натирают на терке. Затем слегка отжимают и кладут в посуду. В картофельную массу добавляют просеянную овсяную или пшеничную муку, яйцо, соль и перемешивают. Полученную массу разделывают на круглые лепешки, на середину каждой кладут фарш. Для его приготовления берут сало свиное, нарезанное мелкими кубиками, добавляют мелко нарубленный репчатый лук, черный молотый перец, соль и тщательно перемешивают.

Края лепешки заворачивают, придавая им форму полумесяца, и обжаривают в большом количестве жира.

Подают по 3–4 шт. на порцию, поливая сметаной.

На порцию (в г): картофель 327 (245), мука пшеничная или овсяная 25, яйцо 1/4 шт., лук репчатый 30 (25), сало свиное 50, сметана 15. Выход 300 г.

Картофельные оладьи

(паренгге мелна)

Сырой очищенный картофель протирают на терке, добавляют пшеничную муку, соль, взбитое сырое яйцо и чайную соду. Тщательно перемешивают и, не давая возможности потемнеть измельченному картофелю, начинают печь оладьи. Подают их со сметаной, а иногда с медом или с маслом сливочным.

На порцию (в г): картофель 280 (210), мука пшеничная 6, соль по вкусу, яйцо 5, чайная сода 1, масло топленое или растительное 10. Выход 215 г.

Для подачи — сметана 25 или мед 20, или масло сливочное 5.

Картофельные шарики

(жаритлыме паренгге чунга)

Протирают в горячем состоянии вареный картофель, соединяют на 1/3 с мукой, молоком, яичными желтками и хорошо размешивают. Из подготовленной массы сформовать шарики, запанировать в муке, затем в яичных белках, в сухарях и жарить во фритюре (большом количестве жира) до золотистого цвета.

На 1 кг (в г): картофель 1293 (907), молоко 40, мука 60, яйцо 2 шт., сухари 50. Выход полуфабриката 1110, жир 110.

Крокеты картофельные в сметане

(кӳктымӧ паренгге крокет)

В подготовленное картофельное пюре вводят сырые яйца, сливочное масло и все хорошо размешивают. Из полученной массы формуют 5 круглых шаров, панируют в муке и обжаривают на сковородке с жиром до получения золотистого цвета. Затем их укладывают на порционную сковородку, поливают сметаной и слегка запекают.

На порцию (в г): картофель 320 (240), масло сливочное 5, мука 10, яйцо — 1/2 шт., сметана 20, жир 10. Вес п/ф 260. Выход 250 г.

Каша из картофеля

(паренгге немыр)

Сырой очищенный картофель отваривают в подсоленной воде. Затем его подсушивают, толкут и протирают. Молоко доводят до кипения и сюда вводят протертый картофель, перемешивают, доводят до кипения. После этого добавляют овсяную или пшеничную муку, беспрерывно помешивая веселкой. Эту пюрообразную массу, часто помешивая, кипятят еще 4–5 минут, до готовности.

На порцию (в г): картофель 215 (161), молоко 78, мука овсяная или пшеничная 20, соль по вкусу, масло сливочное 10 или топленое 8 — для поливания при подаче. Выход готовой каши 250/10 или 8.

Тыквенная каша (кавун немыр)

Свежую тыкву очищают от кожуры и зерен, нарезают тонкими ломтиками, кладут в горячее молоко (иногда разбавленное водой) и доводят до кипения. Затем в кипящую жидкость кладут соль, сахар, промытое пшено и варку продолжают примерно 15 минут, до загустения. Кашу помешивают веселкой, чтобы образовалась однородная пюрообразная масса. Потом кастрюлю закрывают крышкой и ставят на тихий огонь для упревания. При отпуске в тыквенную кашу кладут кусочки сливочного масла.

На порцию (в г): тыква 150 (105), пшено 52, молоко 166 или молоко 83 и вода 83, сахар 5, масло сливочное 10. Выход 310 г.

Каша овсяная

(шӱльӧ пучымыш)

Овсяную крупу перебирают, моют и варят в кипящей подсоленной воде до консистенции крутой каши. Затем в кашу вливают 2/3 части количества растопленного свиного, говяжьего или бараньего жира, перемешивают и варят при тихом кипении, а потом соединяют с остальной частью жира. Каша может готовиться вязкой или рассыпчатой. Перед подачей посыпают зеленью.

На порцию (в г): крупа овсяная для вязкой каши 48, жир говяжий или бараний, свиной 35, вода 152, зелень 10. Выход 200 г.

Каша с мясом (шыл пучымыш)

Говядину или свинину нарезают по 20–25 г., крупу (пшено или гречневую) перебирают и промывают, лук репчатый нарезают мелко. Затем все продукты перемешивают в посуде, заливают водой, кладут соль и ставят в духовку, где тушат до готовности.

На порцию (в г): говядина 107 (79) или свинина 86 (74), пшено 113 или гречневая крупа 139, вода 210, лук репчатый 20 (17), соль по вкусу. Выход 350 г, в том числе мякоть мяса 50 г.

Примечание: такую кашу варят и из других круп, за исключением манки и сечки.

Овсяный кисель по-марийски

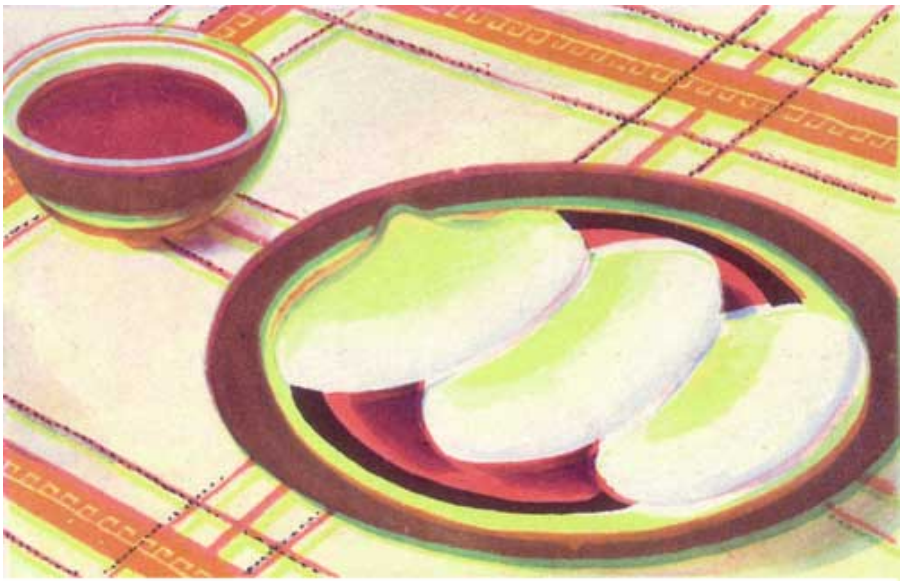
(шӱльӧ кышал)

Для приготовления этого блюда необходима овсяная мука мелкого помола. Замачивают ее с вечера на 8 — 12 часов при температуре 27–28° в алюминиевой или гончарной посуде. Полученное жидкое тесто для удаления в нем комков процеживают через сито. Затем посуду с тестом ставят на огонь для варки, при частом помешивании доводят до кипения и продолжают варку 7–8 минут до готовности, загустения. Снимают с огня и подают в горячем виде с маслом сливочным, а в холодном виде — с топленым или конопляным молоком и растительным маслом, соль по вкусу.

На 1 кг киселя (в г): вода 900, мука овсяная 150, соль по потребности. Масло сливочное 100 г.

Для подачи в холодном виде отпускают отдельно молоко топленое или конопляное в пределах 400–500 г к выходу 1 кг киселя.

Сухие сырники (туара)



Туара.

Сухой, прессованный жирный творог заправляют сметаной и сырыми яйцами, солят по вкусу. Образуют крутое творожное тесто и формуют в виде биточков диаметром 8 — 10 см и толщиной 2–3 см. Иногда туару формуют мелкими биточками, весом 30–40 г. Затем формованные сырники укладывают на подмазанный лист с интервалом между ними не менее 2 см, сверху смазывают топленым маслом, а иногда яйцом и ставят в нежаркую печь или духовку на 1–1,5 часа. Температура в печи должна быть не выше 60–70 градусов. После чего вновь ставят для сушки в печь, где должна быть температура не более 40–50 градусов. Туара после сушки становится значительно тоньше.

Туара подается с маслом в горячем виде, а также в холодном виде — к чаю.

На порцию (в г): творог сухой жирный 190, сметана 20, яйцо 11, соль 3, масло топленое 3. Выход туары 150 г.

Сырники в масле

(ўян туара)

Уян туару готовят из такой же нормы творожной массы (теста), как и обыкновенную. Разница только та, что уян туару формуют очень мелкими кружочками, величиной примерно в пятикопеечную монету, толщиной 6–7 мм, средний вес одной штуки 15–20 г.

В дальнейшем тепловую обработку производят так же, как и при приготовлении обычной туары. Из вышеуказанной нормы получается выход изделия лишь 100 г, так как вес теряется за счет испарения влаги во время сушки.

Уян туара подается в растопленном сливочном масле (30 г). К выходу 100 г.

Колбаски из творога (торык гыч ыштыме колбаса)

Колбаски из творога.

Творог соединяют с яйцом, овсяной мукой, медом и хорошо размешивают. Полученную массу раскатывают на столе в виде колбаски, нарезают по две на порцию, панируют в муке и обжаривают в большом количестве жира до золотистого цвета. При отпуске поливают сметаной. В случае, когда топленое молоко подают отдельно, сметаной не поливают.

На порцию (в г): творог 100, овсяная мука 25, мед 20, яйцо 1/4 шт., мука 8, кулинарный жир 10, сметана 20. Выход 210 г. Молоко 200.

Голубцы с творогом (торыкан голубцы)

Капусту очистить от загрязнения, удалить кочерыжку и положить в кипящую подсоленную воду и варить до полуготовности при слабом кипении 10 минут.

Затем капусту вынуть из воды на противень и после того, как вода стечет, разобрать листья, черешки слегка срезать до толщины листа.

На каждый лист капусты положить фарш, приготовленный из творога и мелко рубленного вареного яйца, завернуть и обжарить на сковороде с маслом, затем переложить на противень, залить сметаной и запечь.

При отпуске голубцы полить сливочным маслом.

На порцию (в г): капуста белокочанная 160 (128), творог 90, яйцо 1 шт., жир 15, сметана 30, масло сливочное 5. Выход 250 г.

Зимние голубцы (шуктымо ковыштан голубцы)

Квашеную капусту перебирают, мелко рубят и тушат, добавив жир и бульон. В конце тушения заправляют пассерованным луком и сахарным песком. Отдельно слегка отваривают рис. Мякоть сырого мяса отделяют от костей и пропускают через мясорубку. Затем тушеную капусту, отварной рис, провернутое мясо размешивают до однородной массы. После чего из этой массы формуют (по 120 г) голубцы, укладывают их на смазанный противень с интервалом друг от друга на менее 2 см, поливают сметанным соусом (25 г на порцию) и ставят в жарочный шкаф запекать до готовности.

Подают по 2 штуки, при отпуске поливают сметанным соусом 50 г на порцию.

На порцию (в г): капуста квашеная 174 (122), яйцо 1/3, рис 10 (13), лук репчатый 20 (17), масло или жиры 5, готовый соус сметанный 75, сахар 2, мука 2, свинина 83 (71) или говядина 96 (74). Вес полуфабриката (голубцы) 240 г (2 штуки). Выход готовых голубцов 215 г. Форма голубца в виде цилиндра, длина 8–9 см, диаметр 5–6 см.

Соус сметанный готовят обычным способом.

На 1 кг соуса (в г): мука пшеничная 50, сливочное масло 50, мясной бульон 550, сметана 450, лук репчатый 24 (20), жиры для пассирования лука 5, соль по вкусу.

Голубцы из капустной рубки

(тӳймӧ ковыштан голубцы)

Маленький кочан капусты отваривают в подсоленной воде до полуготовности, а затем пропускают его через мясорубку с крупной решеткой. Полученную капустную массу заправляют сырым яйцом и добавляют немного муки. Этой капустной массой завертывают мясной фарш, которому придают цилиндрическую форму с начинкой в середине. Сформованные голубцы обжаривают на смазанной жиром сковороде, затем помещают в духовой шкаф для образования поджаристой корочки. Обжаренные голубцы заливают соусом из сметаны с томатом и ставят тушить до готовности.

Фарш мясной для голубцов — это пропущенное через мясорубку мясо с добавлением рассыпчатой каши, пассированного лука, соли и перца.

На порцию (в г): говядина 91 (67), капуста свежая 146 (117), мука пшеничная 15, рис или крупа перловая 10, лук репчатый 21 (18), маргарин 5, яйцо 1/3. Вес полуфабриката голубцов 240 г. Выход готовой порции 215 г. Соус сметанный 50 или 100 г на порцию. Общий выход — 265 или 315 г (в том числе соус).

Соус приготовляют следующим образом: муку поджаривают без масла до светло-желтого цвета, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в закипевший бульон, размешивают, добавляют сметану, томат-пюре, соль, перец, варят 3–5 минут и процеживают.

На 1 л соуса (в г): мука пшеничная 50, сливочное масло 50, сметана 500, томат-пюре 100, соль, специи по вкусу.

Голубцы с кашей (пучымыш ковышта дене)

Белокочанную капусту зачистить, вырезать кочерыжку, кочан положить в кипящую подсоленную воду и варить 10–15 минут. Сваренную до полуготовности капусту вынуть из воды и после того, как вода стечет, разобрать на листья, черешки которых слегка отбить тяпкой.

На подготовленные листья капусты положить фарш, приготовленный из овсяной или ячневой крупы, сваренной в рассыпчатую кашу, мелко нарезанных яиц, сырого репчатого лука и масла сливочного. Завернуть в виде рулетика и обжаривать на сковородке или противне с жиром. Затем голубцы переложить в небольшую кастрюлю, залить сметаной и запечь в жарочном шкафу до готовности.

Перед подачей поливают сливочным маслом.

На одну порцию (в г): капуста свежая 150 (120), лук репчатый 18 (15), масло 20, крупа овсяная или ячневая 42, яйцо 20, сметана 40. Выход 250 г. Вес п/ф 300 г.

Яичница с молоком (пулашкамуно)

Пулашкамуно.

Это блюдо готовят в двух вариантах.

Первый вариант

Яйца взбивают до однородной массы, которую разводят свежим молоком, солят по вкусу. Полученную смесь заливают в эмалированную миску и запекают в печи или духовом шкафу 15–20 минут до загустения. Готовую яичницу подают в горячем виде в той же миске.

Второй вариант.

Взбитое яйцо с молоком соединяют с картофелем, нарезанным мелкими кусочками, добавляют лук, солят по вкусу и ставят запекать в духовку или русскую печь на 30–40 минут. Посуда должна быть эмалированная или глиняная.

На порцию (в г): яйцо 1–1/2 штуки, молоко 115, картофель 180 (135), лук репчатый 10 (8), жир 5, соль по вкусу. Выход 300 г.

Яичница в молоке с картофелем (салмамуно)

Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, затем толкут, протирают, кладут сырое яйцо, добавляют молоко и взбалтывают до однородной массы. Берут сковороду и смазывают, выливают взбитую массу и запекают в печи или духовке. Подают в этой же сковороде.

На порцию (в г): яйцо 1–1/2 штуки, молоко 115, картофель 200 (150), масло топленое 4, соль по вкусу. Выход 300 г.

Запеченная рыба

(кӳктымӧ кол)

Берут большую чугунную сковороду, смазанную маслом, кладут на нее очищенную целую рыбу, посыпанную солью и перцем. Затем подливают немного воды, кладут нарезанный кружочками репчатый лук, сверху сбрызгивают маслом, ставят в печь или духовку и запекают до полной готовности. При отпуске посыпают мелко рубленной зеленью.

На порцию (в г): хек 142 (91), треска 108 (94), минтай 140 (88), путассу 147 (94), карась свежий 120, масло топленое 10, лук репчатый 10 (8), зеленый лук 5 (4), укроп 2 (1,5), соль, специи по вкусу. Выход запеченной рыбы одной порции 75 г.

Примечание: крупные экземпляры рыбы при запекании следует нарезать на куски так, чтобы поместились на сковороде. Запеченную рыбу можно подавать с отварным картофелем или пюре.

Стерлядь с хреном (стерлядь крен дене)

Стерлядь с хреном.

Стерлядь потрошат, обрабатывают, ошпаривают и очищают. Кладут целой тушкой в котел, залипают холодной водой и уксусом и, когда вода вскипит, добавляют коренья, специя, соль и варят при слабом кипении до полной готовности.

Затем остудить стерлядь в том же бульоне, в котором она варилась, остывшую зачистить и нарезать тонкими кусочками по два куска на порцию.

На гарнир подают картофель отварной целый, а соус (хрен со сметаной) подают отдельно.

На порцию (в г): стерлядь 162 (94), картофель 137 (100), соус 50, лук репчатый 3 (2,5), морковь 4 (3), зеленый лук 5 (4), огурцы 21 (20). Выход готового блюда 250, в том числе стерлядь 75, картофель 100, соус, хрен 50, лук, огурцы 3.

Для приготовления соуса натирают хрен, поливают сметаной, солят, хорошо перемешивают. До отпуска хранят в фарфоровой или стеклянной посуде в холодном месте.

На порцию (в г): хрен 24 (15), сметана 35. Выход 50 г.

Рыба, жаренная с яйцом (муно дене жаритлыме кол)

Рыбу очищают от чешуи, разрезают брюшко, потрошат, отрезают голову, хвост, плавники и промывают холодной водой. Затем рыбу пластуют на два филе, оставляя кости и не снимая кожу. Так обрабатывают судака, треску, сома, щуку, леща и некоторых других рыб.

Полученное филе рыбы нарезают на куски к выходу 50 или 75 г. Перед жаркой посыпают куски рыбы солью, перцем, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на топленом масле. После чего заливают взбитыми сырыми яйцами, ставят в духовой шкаф и доводят до готовности.

Рыбу можно подавать с гарниром из отварного картофеля. Так же жарят некрупную, целую рыбу с яйцами.

На порцию (в г): хек 134 (83), треска 108 (94), минтай 140 (88), путассу 139 (89), мука пшеничная 5, яйцо 1/3 шт., масло топленое 10, соль, перец по вкусу. Выход жареной рыбы с яйцом 86, в том числе рыбы 75 г.

Жаркое из рыбы или дичи

Обработанную рыбу (окуня, леща, щуку, стерлядь и другие) или дичь (тетеревов, рябчиков, куропаток) нарезать, рыбу порционными кусками (кругляшами), а дичь — небольшими кусками квадратной формы и слегка обжарить с обеих сторон в сотейнике или кастрюле с жиром. Затем класть ровным слоем нарезанные дольками картофель и репчатый лук, добавить немного бульона, соль, перец и тушить на медленном огне. При отпуске посыпать зеленым луком.

На порцию (в г): хек серебристый 142 (91), Треска 108 (99), минтай 140 (88), путассу 147 (94) или дичь 1/2 шт., лук репчатый 34 (29), зеленый лук 7 (6), масло или маргарин 10, бульон 45, картофель 348 (261), соль, перец. Выход жаркого из рыбы 300 г.

Отварная круглая колбаса (шырдан)

Готовится мясной фарш. Берут любое мясо, нарезают его кусками по 30–40 г, добавляют предварительно подсушенную овсяную крупу, кладут дольками нарезанный репчатый лук, перец, соль по вкусу, а также лавровый лист, подливают воду и все это перемешивают.

Очищенный желудок начиняют этим мясным фаршем, края желудка соединяют и туго зашивают ниткой, придавая форму каравайчика. Поверхность зафаршированного изделия натирают солью, укладывают на смазанную жиром сковородку или в не очень глубокую посуду так, чтобы сверху можно было плотно закрыть миской или специальной крышкой. Затем шырдан ставят в печь или в духовку и запекают 1,5–2 часа, почти до готовности мясных продуктов.

После этого вторично ставят в печь или духовку, в которой температура должна быть невысокой, чтобы шырдан постепенно высушить.

Готовый шырдан можно хранить в прохладном месте. Подается по мере спроса как в горячем, так и в холодном виде. Вес готового шырдана может быть 0,75-1,0–2,0 кг.

На 1 кг выхода (в г): желудок 240, говядина 962 (712) или свинина 784 (674), или баранина 892 (642), лук репчатый 100 (84) или чеснок 15 (12), крупа овсяная 110, вода 190, перец, соль, лавровый лист по вкусу.

Говядина по-таирски

(шӱрашан гӱймӧ шыл)

Мякоть говядины или свинины провертывают два раза через мясорубку и соединяют с вязкой молочной рисовой кашей. В смесь добавляют взбитое сырое яйцо, все перемешивают, затем полученную массу кладут в формочки (тарталетную или другую цилиндрическую). Формочки смазывают маслом. Поверхность изделия выравнивают и посыпают тертым сыром, потом запекают. Подают со сложным овощным гарниром (например, картофель жареный кружочками, 50 г, припущенная морковь 50 г, огурцы или грибы 30 г). Перед подачей поливают сливочным маслом или мясным соком (5 г).

На порцию (в г): говядина 135 (100) или свинина полужирная 113 (97), рис сухой 10, яйцо 1/4 шт., масло сливочное 10, сыр 3 (2,7), молоко 30, вода для каши 6. Вес каши 40. Вес п/ф 150. Выход 120 г. (Можно сформовать две штуки по 60 г.). Выход 255 г.

Сардельки паровые

(пареш кӱктымӧ сарделька)

Мякоть свинины средней жирности и репчатый лук пропускают через мясорубку. Потом в фарш кладут отварной рис, сырое яйцо, перец, соль по вкусу и все хорошо перемешивают. Пять-шесть кучек заправленного фарша по 100 г. кладут на середину марлевого полотенца и завертывают в виде сардельки (цилиндрические продолговатой формы), а концы завязывают ниткой. Марля должна быть чистой, предварительно бланшированной.

Перед отпуском сардельки паровые, завернутые в марлю, припускают в малом количестве воды (как паровые котлеты или биточки) в течение 12–15 минут до готовности. Можно их припустить без марлевой завертки.

Готовые паровые сардельки подают с картофельным пюре или овощным, или крупяным гарниром. Поливают собственным сочком (не менее 15 г).

На порцию (в г): свинина средней жирности 77 (66), рис 5, яйцо 1/3 штуки, лук репчатый 8 (7), соль, перец по вкусу, гарнир 150. Вес вареного риса 14. Вес п/ф 100. Выход 75/150 г (без учета собственного сока).

Крокеты «Онар» из мяса

Чтобы приготовить это блюдо, свинину с луком надо провернуть через мясорубку. Полученный фарш заправляют сырым яйцом и солью. Затем мясной фарш формуют шариками, панируют их в муке, укладывают на смазанные противни и ставят в духовой шкаф для тушения. Следует тушить при средней температуре до готовности. В конце тушения добавляют немного мясного бульона.

На порцию (в г): мясо свиное 155 (133), яйцо 1/2 шт., лук репчатый 10 (8), соль 3, мука пшеничная 5 и жиры 5. Вес п/ф 166. Выход готовых изделий 120 г (2 штуки).

Готовые крокеты (шарики) из мяса отпускают со сложным гарниром: кладут на блюдо жареный картофель 100 г, тушеную капусту 40, зеленый горошек 10 г и поливают мясным соком 30 г, полученным от тушения крокета. Общий выход с гарниром 300 г.

Крокеты «Онар» из рыбы

Готовят рыбные крокеты «Онар» и подают так же, как и мясные, с тем же гарниром. Разница лишь в том, что вместо свиного мяса употребляют свежую рыбу: филе с кожей без костей нетто 142 г.

Общий выход 300 г, в том числе рыбные крокеты (2 штуки) 120 г.

Отварные пирожки с капустой (ковыштан подкогыльо)

Подкогыльо.

Для этого готовят фарш капустный. Мелко рубленную свежую или квашеную капусту тушат на топленом масле с добавлением репчатого лука, моркови и солят по вкусу. Затем добавляют круто сваренное рубленое яйцо и аккуратно перемешивают.

В фарш из свежей капусты рекомендуется добавить крупу (овсяную, перловую, пшено), предварительно замоченную в течение 2–3 часов.

В остальном технология приготовления и отпуск отварных пирожков — такие же, как и для предыдущих подкогыльо.

На порцию (в г): мука 60, вода 24, яйцо 5, соль. Выход теста 85 г. На фарш: капуста свежая 134 (107) или квашеная 153 (107), морковь 10 (8), лук репчатый 30 (25), масло топленое 7, яйцо 6. Выход фарша 109 г. Выход (4–5 шт.) 200, со сметаной 220, с маслом 210.

При отпуске поливают маслом сливочным 10 или сметаной 20 г на порцию.

При добавлении в фарш 10 г сухой крупы (овсяной, перловой, пшена) норма закладки капусты уменьшается на 34 г к указанному выходу.

Отварные пирожки с картофелем

(паренгге подкогыльо)

Готовят отварные пирожки помельче, чем остальные подкогыльо. Картофельную начинку готовят с добавлением лука и сырого яйца.

Очищенный картофель отваривают в подсоленной воде, обсушивают и толкут. Затем заправляют сырым яйцом, мелко рубленным луком и солью.

На порцию (в г): мука 82, яйцо в тесто 6 шт., картофель 136 (102), лук репчатый 15 (13), яйцо для начинки 1/2 шт., соль по вкусу, масло сливочное для подливки 10 или сметана 25. Выход 250 г (5–6 штук на порцию), с маслом 260, со сметаной 275.

Отварные пирожки с картофелем и грибами

(паренгге ден поӈго подкогыльо)

Пресное тесто раскатывают в тонкий пласт, кладут фарш картофельный с грибами и формуют в виде полумесяца, защипывая края веером. Фарш готовят из вареного толченого картофеля с добавлением лука, вареных мелко рубленных грибов и масла сливочного.

Варят подкогыльо в подсоленной кипящей воде. Подают с маслом сливочным или сметаной.

На порцию (в г): мука 60, вода 24, яйцо 5, соль по вкусу. Вес теста 85 г. Продукты на фарш: картофель 99 (74), лук репчатый 20 (17), масло сливочное 6, грибы сушеные 10, перец, соль по вкусу. Вес фарша 109 г. Выход 200 г (2–4 штуки на порцию). Сметана 20 г или масло сливочное 10 г.

Отварные пирожки с грибами

(пончо подкогыльо)

Готовят так же, как и отварные пирожки с картофелем, но с той разницей, что фарш готовят грибной.

Свежие грибы (белые, подберезовики, подосиновики, иногда опята) очищают, промывают, нарезают или рубят мелко. Затем поджаривают с луком, заправляют солью и перцем. Если грибы сушеные, то их промывают и отваривают. Затем снова тщательно моют и измельчают. Измельченные грибы поджаривают с добавлением мелко нарезанного репчатого лука и заправляют солью, перцем. Полученную массу фарша хорошо перемешивают.

На порцию (в г): мука 66, яйцо 6, грибы свежие 193 (147) или сушеные 43, масло растительное 8, лук репчатый 15, соль, перец по вкусу, масло сливочное для подливки 10 или сметана 20. Выход 200 г (4–5 штук на порцию). Общий выход порции 200/10 или 200/20 г.

Отварные пирожки с творогом и картофелем (тувыртыш подкогыльо)

Готовят и отпускают так же, как отварные пирожки с творогом. Разница в том, что начинку приготовляют из картофеля и творога.

Картофель очищают и варят в подсоленной горячей воде, затем обсушивают и толкут (протирают). В полученную картофельную массу добавляют свежий протертый жирный творог (только некислый), масло растопленное, солят и перемешивают до однородной массы.

На порцию (в г): мука пшеничная 66, яйцо 6, сухой жирный творог 50, картофель 65 (49), масло сливочное для начинки 4, соль по вкусу, масло сливочное для поливки при отпуске 10 или сметана 20. Выход 200 г (2–4 шт.). К этим отварным пирожкам обычно подают стакан кипяченого (теплого или горячего) молока. Выход с маслом 210, со сметаной 220.

Отварные пирожки с творогом (торык подкогыльо)

Готовят и отпускают так же, как отварные пирожки с мясом. Разница в том, что начинку приготовляют из свежего некислого творога, яйца, сметаны, сахара, соли.

Готовые подкогыльо подают в горячем виде, поливают маслом или отдельно подают сметану 30–50 г на порцию.

На порцию (в г): мука пшеничная 66, яйцо 10, сухой жирный творог 85, сахар для творога 6, сметана для творога 15, масло сливочное для поливания при отпуске 10. Выход (2–4 штуки) 200 г. С маслом 210.

Отварные пирожки с мясом (шыл подкогыльо)

Приготавливается пресное тесто из муки, сырых яиц и соли. Тесто тонко раскатывают, как на пирожки. В середину кладется фарш, состоящий из сырого рубленого мяса, заправленного мелко нарезанным репчатым луком, солью и перцем. Пирожкам придают форму полумесяца и швы красиво защипывают. Затем формованные пирожки отваривают в кипящей подсоленной воде. После чего их вынимают, поливают маслом и подают в горячем виде по 2–4 штуки на порцию. Вес одной штуки 50 — 100 г.

На порцию (в г): вода 24, мука пшеничная 72, яйцо 6, свинина 43 (37), говядина 59 (49), лук репчатый 15 (13), масло сливочное 10, соль, перец по вкусу. Вес теста 100. Вес фарша 90. Выход 200 г.

Отварная домашняя колбаса (сокта)

Сокта.

а) с крупой

Берут кишки (бараньи, говяжьи или свиные), хорошо промывают их и обрабатывают. Приготовляют фарш обычно с овсяной крупой или перловой, или ячневой, внутреннего сала (баранье или свиное), лука репчатого, соли и перца. Для этого сало нарезают мелкими кубиками, лук репчатый шинкуют и пассируют. Подготовленную крупу перебранную и хорошо промытую, нарезанное сало и лук перемешивают, добавляют нужное количество бульона или воды (с учетом рассыпчатого привара крупы), кладут соль, перец по вкусу — и фарш готов.

Готовые кишки набивают фаршем, но не туго, и оба конца кишок завязывают нитками. Фаршированные кишки (колбаски) отваривают в подсоленной воде при медленном кипении в течение 40–50 минут до готовности. В воду перед варкой сокты рекомендуется добавлять обжаренные без жира кусочки репчатого лука и перец. Готовую сокту вынимают из бульона и подают горячую. Если сокта холодная, то перед подачей поджаривается на противнях в духовке, осторожно переворачивается с боку на бок до коллерования.

На 1 кг выхода (в г): кишки 180, сало внутреннее 230, крупа

340, вода или бульон 480, лук репчатый 100 (84), перец, соль по вкусу, жир на обжарку 20.

б) из крупы и крови

Готовят фарш из овсяной или перловой крупы, которую предварительно перебирают, промывают. Внутреннее баранье или свиное сало нарезают мелкими кубиками. Свежую кровь (в основном свиную) процеживают через частое сито или марлю. Затем обработанную крупу смешивают с кровью, туда же кладут сало, рубленый репчатый лук, чеснок, соль, перец.

В обработанные кишки закладывают подготовленный фарш, наполняя не очень туго, и завязывают нитками. После этого сокту отваривают и доводят до готовности так же, как и сокту с крупой.

На 1 кг выхода (в г): кишки 180, кровь свежая свиная 500, сало внутреннее 140, крупа 310, лук репчатый 80 (67), чеснок 15 (12), перец (0,5), соль 15 и жир на обжарку 20.

Волжская котлета (Волжский котлет)

Готовят из мякоти свинины первого сорта. Нарезают мясо порционными кусками, отбивают до тонкой лепешки, посыпают солью, перцем и свертывают, формуя в виде цилиндра длиной 8–9, шириной 4–5 см по 2 штуки на порцию. Цилиндрики мяса панируют, обваливая в полужидком тесте (кляре), приготовленном из яиц, муки и сметаны. Затем жарят в масле (во фритюре) 5–6 минут до готовности. Вес готовой котлеты 50 г. Отпускают с гарниром из картофеля, огурцов или помидор, зеленого горошка и лука.

На порцию (в г): свинина 94 (81), жиры 15, молоко 17, пшеничная мука 17, яйцо 16, сметана 5, гарнир. Выход 100 г. Вес п/ф 136.

Эскалоп по-таирски (жаритлыме эскалоп)

Мякоть свиной корейки нарезают по два куска на порцию. Слегка отбивают, придают плоско-овальную форму толщиной 1,5 см. Посыпают солью, перцем и обмакивают в яично-молочную смесь, затем сразу же жарят на раскаленной сковороде с жиром. Доводят до готовности в духовке. Подают со сложным овощным гарниром. Поливают мясным соком.

На порцию (в г): свинина (корейка) 128 (110), сало свиное 5, яйцо 1/5 шт., молоко 3, специи по вкусу, гарнир 150. Выход 75/27 (омлет), мясной сок 25 г. Вес п/ф 126.

Печенка по-таирски (жаритлыме мокш)

Снять с печени пленку, слегка отбить, нарезать кусочками и жарить с дольками шпига. Затем из соленых огурцов удалить семечки и нарезать их тоже дольками, слегка затушить до полуготовности. Соленые огурцы кладут в печенку, добавляют соль, посыпают перцем и тушат, добавляя красный соус и чеснок.

Готовую печенку можно отпускать с жареным картофелем или пюре, при этом следует посыпать шинкованным зеленым луком.

На порцию (в г): печень свиная 119 (105), или говяжья 127 (105), шпиг 22, огурцы соленые 25 (20), соль, перец по вкусу, красный соус 30, чеснок 2 (1,5). Выход 75/30 г.

Печень по-марийски (шолтымо мокш)

Берут печень говяжью или свиную, удаляют желчные протоки, промывают и снимают пленку, нарезают кусками по 95–99 г. Затем куски печени обжаривают с обеих сторон на масле и помещают в посуду (гончарный горшочек или кастрюлю, или сотейник). Печень заливают водой или мясным бульоном, кладут картофель, нарезанный ломтиками, кусочки красных помидор, моркови, лук репчатый, соль, перец, лавровый лист, накрывают крышкой и тушат в духовке 15–20 минут до готовности.

Готовую печень подают горячую, сверху поливая собственным соком, в котором она тушилась, посыпают рубленой зеленью и чесноком.

Примечание: печень иногда нарезают не порционными кусками, а мелкими кусочками по 20–25 г и, не обжаривая, сразу ставят тушить. Картофель отваривают отдельно в подсоленной воде для подачи при отпуске.

На порцию (в г): печень говяжья 127 (105) или свиная 119 (105), картофель 251 (188), морковь 15 (12), лук репчатый 15 (13), помидоры 11 (9), жир 10, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа 2 (1,5), лук зеленый 5 (4), чеснок 1. Выход общий 240 г, в том числе печенка 75, собственный соус-сочек 15, картофель 150.

Цыплята, фаршированные рисовой кашей (рис немыран чыве шыл)

Рис промыть и всыпать в кипящую подсоленную воду с добавлением сливочного масла. Когда каша загустеет, закрыть крышкой и дать упреть. Готовую кашу размешать, соединить с сырыми яйцами и пассированным луком, клюквой или брусникой, нафаршировать отваренного цыпленка и зажарить на жире в сотейнике.

Подают цыплят целой тушкой или разрубленными пополам. Сбоку накладывают горкой хрен или зеленый горошек.

На порцию (в г): цыплята 239 (158), рис. 20, жир кулинарный 15, яйцо 1/2 шт., лук репчатый 12 (10), хрен 20 (13), или зеленый горошек 20 (13), масло сливочное 5, клюква 10 (9,5) или брусника 10 (9). Выход 180 г.

Зразы паровые

(пареш кӱктымӧ зразы)

Из приготовленного куриного фарша формуют лепешку, на середину которой кладут отваренное вкрутую яйцо, заворачивают его, придают овальную форму и на пару доводят до готовности.

Рекомендуется подавать с картофельным пюре или с тушеной капустой, полив сливочным маслом.

На порцию (в г): кура 108 (56), хлеб пшеничный белый 10, молоко 10, яйцо 1/2, масло сливочное 10. Выход 80/10. Вес п/ф 96.

Паштет диетический из птицы (чыве шыл гыч паштет)

Мясо отваренных кур освобождают от костей, дважды пропускают через мясорубку, добавляют молоко, масло 5 г и перемешивают, затем немного подогревают.

Перед отпуском полученную массу разравнивают (подают на сковородке), поливают сливочным маслом, сбоку кладут баклажанную или кабачковую икру или зеленый горошек.

На порцию (в г): кура 250, молоко 40, масло сливочное 15, кабачковая или баклажанная икра 45 или зеленый горошек 45. Выход 150 г.

Пюре с рубленой птицей

(тӱймӧ чыве шыл туржмо паренгге дене)

Обработанную и промытую курицу освобождают от костей, мясо вместе с кожицей пропускают через мясорубку, помещают на раскаленную сковороду. В процессе, жарки солят, добавляют перец и по окончании жарки соединяют со свиным жиром, картофельным пюре и пассированным луком, все хорошо перемешивают.

При подаче поливают сливочным маслом. Сбоку на тарелку кладут огурцы или помидоры.

На порцию (в г): кура 206 (74), масло сливочное 10, лук репчатый 15 (13), жир свиной 10. Выход: кура 65, масло слив. 10.

Потроха куриные в сметане

(чыве көргө ўзгар ўмбал дене)

Потроха куриные со сметаной.

Желудочки кур очистить, промыть и отварить до полуготовности, слить отвар, желудочки снова промыть и мелко нашинковать. Куриную печенку ошпарить, промыть, разрезать на 3–4 части и обжарить.

Очищенные и опаленные крылышки и шейки разрубить на две части, обжарить на масле с мелко нарубленным луком, желудочками, сложить в сотейник, залить 15 г бульона, закрыть крышкой и тушить до готовности.

За 10 минут до готовности потроха вместе с жареной печенкой залить сметаной и немного прокипятить, перед отпуском посыпать зеленым или репчатым луком, а на гарнир подать картофельное пюре и огурец.

На порцию (в г): потроха куриные 140 (94), масло сливочное 10, сметана 15, лук репчатый 24 (20). Выход 80 г.

Печень куриная, запеченная с рисом (чыве мокш рис дене)

Печень разрезают на 2–3 части и обжаривают на масле с мелко нарубленным луком, рис промывают, обсушивают, слегка поджаривают в масле в сотейнике, затем заливают горячей водой, добавляют пассированный томат и кипятят, закрыв крышкой, на медленном огне 1–1,5 часа до упаривания. Половину упаренного риса уложить на сковороду, на него положить обжаренную печенку, сверху закрыть остальным рисом, разровнять, полить маслом и запечь в духовом шкафу.

На порцию (в г): печень куриная — 86, рис 60, томат 5, масло сливочное 15, лук репчатый 18 (15), вода 100. Выход 180 г.

Шашлык из лосятины (шордо шыл гыч шашлык)

Мясо лося нарезать небольшими кубиками весом 25–30 г и мариновать 1–2 дня. Затем маринад слить, а мясо соединить с репчатым луком, шпигом и пропустить через мясорубку два раза. Добавить соль, перец и хорошо размешать. Кусочками фарш нанизать на шпажку и жарить на мангале.

Готовый шашлык уложить на подогретое блюдо, гарнировать зеленым или репчатым луком, нарезанным кольцами, огурцами и помидорами.

На порцию (в г): лосятина 125 (87), сало шпиг 30, маринад 50, лук репчатый 12 (10). Выход мяса 75 г.

Лосятина тушеная

(кӱктымӧ шордо шыл)

Мясо лося нарезать крупными кусками 1–1,5 кг, залить маринадом и выдержать (от одного до четырех дней) в холодном помещении при температуре не выше 6°. Затем маринованное мясо осушить полотенцем и нарезать кубиками 2–3 см.

Подготовленное мясо посолить, посыпать перцем и обжарить. После обжарки залить водой или бульоном, добавить пассерованный репчатый лук, томат-пасту и тушить на медленном огне около 1,5 часов. Затем бульон слить и приготовить на нем красный соус. Этим соусом залить тушеное мясо, положить в него жареный картофель, нарезанный крупными дольками, пассерованные коренья, лук, перец и тушить 5–7 минут.

На порцию (в г): мясо лося 114 (79), маринад 50, жир кулинарный 18, томат-паста 7, лук репчатый 30 (25), мука пшеничная 5, картофель 180 (135), морковь 13 (10), соль, перец. Выход 200 г, в том числе мяса 50 г.

Медвежатина тушеная

(кӱктымӧ маска шыл)

Медвежатину нарезать кусками 1–1,5 кг, залить маринадом и 3–4 суток выдержать в холодном месте, периодически перевертывая. Затем мясо осушить полотенцем, нарезать поперек волокон по 3 куска на порцию, отбить, посолить и обжарить на сковороде с жиром. Обжаренные куски положить в сотейник, залить бульоном и тушить на слабом огне в закрытой посуде.

После этого добавить пассерованные коренья, лук, перец, томат-пасту, лавровый лист, уксус, сахар, клюкву, соль и тушить 10–15 минут.

Подают с жареным картофелем, нарезанным брусочками.

На порцию (в г): медвежатина 112, маринад 50, жир кулинарный 10, лук репчатый 30, морковь 13, томат-паста 10, сахар 10, клюква 10, уксус 5, соль, перец, лавровый лист, гарнир 100. Выход 200 г.

Зайчатина, запеченная в сметане

(кӱктымӧ мераҥ шыл)

Обработанную тушку зайца разрезают на небольшие куски, вымачивают 2–3 часа в холодной проточной воде. Затем мясо кладут в неокисляющуюся посуду, заливают маринадом и выдерживают в холодном месте: молодых зайцев 4 часа, а старых — 24 часа.

Для приготовления маринада взять 2 %-ный раствор уксуса, соль, сахар, лавровый лист, перец горошком, нарезанные овощи, соединить их вместе, прокипятить на слабом огне, а затем охладить.

После этого куски зайчатины вынимают из маринада, слегка обсушивают, обжаривают в сотейнике с жиром, добавляют обжаренный картофель, нарезанный брусочками или дольками, и пассерованный репчатый лук, бруснику, заливают сметаной и запекают в духовом шкафу.

При подаче посыпают зеленым луком.

На порцию (в г): зайчатина 148 (133), репчатый лук 11 (9), жир 15, сметана 30, брусника 10 (9), картофель 180 (135), маринад 75. Выход 200 г. в том числе мясо 100.

Для приготовления маринада: 2 % раствор уксуса 75, гвоздика 0,01, корица 0,01, лавровый лист 0,01, перец 0,01, морковь 10, лук репчатый 10, сахар 15.

Блины с фаршем (фаршироватлыме мелна)

Приготавливают в двух вариантах:

1-ый

Из ржаной или пшеничной муки, воды, яиц и соли приготовляется крутое пресное тесто, накрывается влажным полотенцем и на 1,5–2 часа ставят для созревания.

Отдельно готовится фарш, для чего пшено или овсяную крупу моют, отваривают в подсоленной воде до консистенции рассыпчатой каши, добавляют лук репчатый, мелко нарубленные яйца и перемешивают.

Небольшие кусочки пресного теста раскатывают в виде тонкой лепешки диаметром 17–20 см и толщиной 2 мм. Лепешку выпекают на смазанной жиром подогретой сковороде с двух сторон, снимают, заворачивают во влажное полотенце и через 2–3 минуты на середину лепешки кладут фарш, заворачивают в виде рулета.

Отдельно подают молоко или топленое масло.

2-ой

Подготовленные несколько лепешек с фаршем укладывают в глиняный горшок, заливают сметаной и запекают в духовке.

На порцию (в г): мука ржаная или пшеничная 50, яйцо для теста и для фарша 1/2 шт., крупа овсяная или пшено 38, лук репчатый 12 (10), жир свиной 3, молоко или топленое масло 20, соль 2. Выход 240 г.

Мучные и кондитерские изделия

Основной питательной частью мучных изделий являются углеводы — крахмал. Кроме того в мучных изделиях есть белки, жиры, витамины и другие полезные вещества.

Из муки пекут блины, оладьи, пирожки (подкогыльо), пироги с различными начинками, коман мелна, эгерче и другие изделия.

Основным составляющим этих изделий является ржаная, овсяная, гороховая и гречневая мука, реже используется пшеничная. В настоящее время есть полная возможность готовить марийские национальные блюда и изделия с широким применением пшеничной муки первого или высшего сортов.

Тесто для изделий приготавливается на дрожжах и без них. Дрожжевое тесто готовят опарным и безопарным способами. Из него пекут пироги, пирожки, ватрушки и другие национальные изделия.

Пресное тесто в основном применяют для приготовления некоторых пирогов, блинов, печеных пирожков и весьма распространенного марийского национального блюда — подкогыльо (отварные пирожки) с различными начинками.

Приготовление дрожжевого теста

Опарный способ

Этот способ применяют при изготовлении более сдобных изделий. В посуду наливают подогретое до температуры 30–35° молоко или воду в количестве 60–70 % от общего количества жидкости, добавляют разведенные и процеженные дрожжи, муку (35–60 %) и перемешивают до получения однородной массы. Поверхность опары посыпают мукой, покрывают марлей и ставят в теплое место на 2,5–3 часа для брожения. Когда опара увеличится в объеме в 2–2,5 раза, а затем начнет опадать, к ней добавляют остальную жидкость с растворенными в ней солью, сахаром, яйцом, хорошо перемешивают, засыпают оставшуюся муку и замешивают тесто. За 2–3 минуты до окончания замеса добавляют растопленный жир, затем тесто закрывают и оставляют на 2 часа для брожения, во время которого тесто обминают 1–2 раза.

Безопарный способ приготовления теста

Применяют для изделий с малым количеством сдобы (сахара, масла, яиц) и тесто слабой консистенции — для оладий, блинов, жареных пирожков и других изделий. В посуду вливают подогретую до 30–35° воду или молоко, разведенные и процеженные дрожжи, добавляют соль, сахар, яйцо, муку и все хорошо перемешивают. Затем вводят растопленный жир и замешивают. Посуду с тестом закрывают крышкой и ставят на 3–4 часа для брожения в теплое место (35–40°). Через 1,5–2 часа, когда тесто увеличится в объеме, 1–2 раза обминают его в течение 1–2 минут и вновь ставят для брожения.

Рецептура дрожжевого теста (в г): мука высшего или 1 сорта 600, сахар 35, маргарин 30, яйцо 35, соль 10, дрожжи 20, вода 420. Выход теста 1 кг.

Приготовление пресного теста

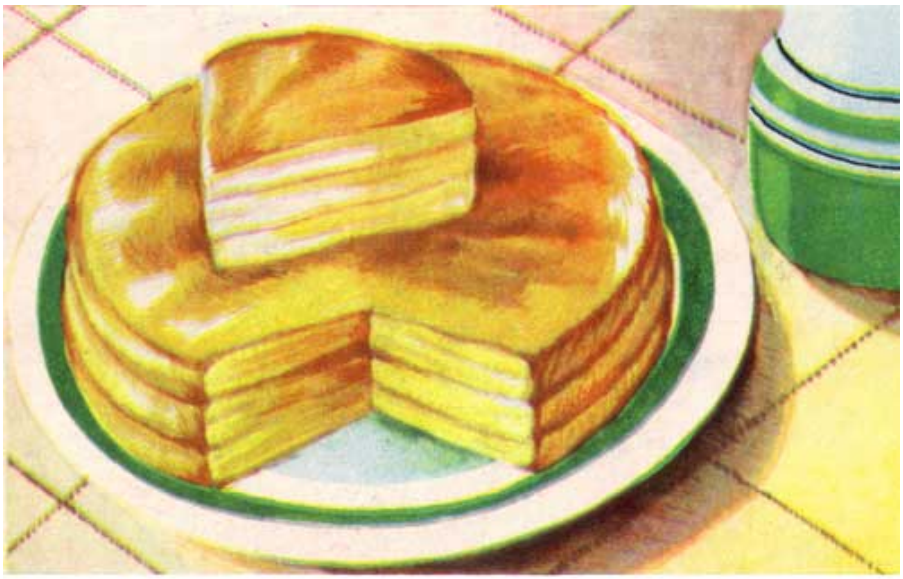
Муку просеивают, воду подогревают до 30–35° и солят по вкусу. Затем муку, яйца и подогретую воду замешивают до получения крутого теста.

Полученное тесто для созревания подвергают отлежке в течение 30–40 минут и приступают к формованию изделий.

Иногда добавляют для вкуса сахарный песок, масло сливочное.

Рецептура пресного теста (в г): мука высшего или 1 сорта 650, сахар 20, маргарин 75, яйцо-меланж 90, соль 10, сода чайная 10, вода 225. Выход теста 1 кг.

Трехслойные блины (коман мелна)



Коман мелна.

Нередко называют их «трехэтажными» блинами. Приготовляют для первого слоя пресное крутое тесто обычно из ржаной муки, сырых яиц и соли. Это тесто раскатывают в тонкую лепешку по размеру сковородки, толщиной 1,5–2 мм, слегка заколеруют в печи или духовке на подмазанной, маслом сковороде. Когда появится заметная румяная корочка, наносят второй слой, который состоит из овсяной муки, разведенной на несвернувшемся молоке (можно на простокваше или кефире) и сметане. Второй слой должен быть густым, как сметана, разведенная мукой. Со вторым слоем снова колеруют. Потом наносят третий слой.

Для третьего слоя берется овсяная крупа и в течение 8 — 10 часов вымачивается в сметане или в вытопках сливочного масла. Приготовленную в виде кашицы смесь третьего слоя наносят на второй слой, и блины выпекают до румяного цвета. После выпечки готовый коман мелна перекладывают на тарелку и смазывают поверхность топленым или сливочным маслом.

Горячие блины подают в целом виде, иногда разрезают на части. Блин состоит из 3-х слоев весом 100 г. Толщина всего трехэтажного блина должна быть не более 6–7 мм, цвет желто-румяный.

Примечание: В целях улучшения качества в современных условиях можно готовить первый слой и из пшеничной муки. На

второй слой вместо овсяной муки применить манную крупу или овсяные хлопья.

В некоторых районах третий слой блина готовят из смеси муки овсяной или пшеничной, сметаны и творога.

На один трехслойный блин (в г): на первый слой — мука ржаная или пшеничная 29, яйцо 4, соль по вкусу. Вес теста 46 г. На второй слой — овсяная мука или крупа манная 5, не свернувшееся молоко или простокваша, кефир 16, сметана 10. Вес полуфабриката — 30 г. На третий слой овсяная крупа 16, сметана 24, вес полуфабриката этого слоя 38 г.

Мелкие овсяные блины

(шӳльӧ шӳрашан мелна)

Готовят двухслойные блины небольшими кружочками. Толщина должна быть 3–4 мм.

Для первого слоя готовят дрожжевое тесто из овсяной муки, а на второй слой приготовляют кашицу, как для третьего слоя коман мелны.

Пекут и подают так же, как и трехслойные блины.

На порцию (в г):

— *для первого слоя:* мука овсяная 48, дрожжи 2, молоко или вода 80, яйцо 6, соль по вкусу. Вес теста 135 г.

— *для второго слоя:* крупа овсяная 25, сметана 42 или вытопки сливочного масла 42. Вес полуфабриката этого слоя 65 г. Выход порции блина 150 г (2–3 штуки).

Масло топленое для подмазки сковородки 6 г, сливочное для готового блина 8 г.

Овсяные блины

(шӱльӧ мелна)

Готовят из просяной овсяной муки, а остальные продукты и технологические процессы такие же, как и для блинов из гречневой муки. Разница в том, что эти блины готовят на воде.

На порцию (в г): овсяная мука 78, вода 180, дрожжи 3, соль 3, сахар 5, сырой шпиг (для смазки сковородки) 10, масло сливочное для смазки готового блина и поливки при подаче 10. Иногда кладут сметану 30 г на порцию. Выход блина (2–3 штуки) с маслом 210 г, а со сметаной 230 г.

Блины из гречневой муки

(шемшыдаҥ мелна)

Берут просеянную гречневую муку и ставят опару. Для этого половину нормы молока нагревают, разводят в нем дрожжи, размешивают всю норму гречневой муки и ставят в теплое место на 2–3 часа. Когда опара готова, в нее вливают остальную норму теплого молока, добавляют соль, сахар, хорошо смешивают и снова ставят в теплое место на 50–60 минут, чтобы тесто поднялось и получилось его в 2–3 раза больше. Из готового теста пекут обычные блины.

На порцию (в г): гречневая мука 80, молоко 178, дрожжи 3, соль 3, сахар 5, сырой шпиг (для смазки сковородки) 10, масло сливочное для смазки готового блина и поливки при подаче 10. Иногда кладут сметану 30 г на порцию. Выход блина с маслом (2–3 штуки) 210 г, а со сметаной 230 г.

Лепешки (эгерче)

Изготовляются из овсяной или ячменной муки крупного помола. Замешивают на сметане с добавлением воды пресное тесто, для вкуса кладут туда сливочное масло, яйцо, сахар, соль. Готовое тесто разделяют на куски к выходу 100–150 г или 400–600 г. Кускам теста придают круглую форму размером в диаметре для тонких лепешек 10–15 см, с толщиной 5–6 мм, для толстых лепешек — диаметр 20–25 см, толщина 3–4 см. Толстые лепешки выпекают в печи или духовке до готовности. В конце выпечки их смазывают сметаной. Это изделие праздничное и, как правило, подается к чаю.

Тонкие лепешки жарят в большом количестве жира (во фритюре).

На порцию (в г):

— *для толстых лепешек печеных*: мука овсяная или ячменная 360, сметана 88, вода 60, яйцо 1/2 штуки, сахар 10, масло сливочное 20, соль 7. Выход теста 588 г. Мука для подпыла 12 г. Жир для смазки сковородки 4 г. Выход готовой лепешки 500 г.

— *для тонких жареных лепешек:* мука 92, сметана 24, вода 15, яйцо 11, сахар 5, масло сливочное 5, соль по вкусу. Выход теста 150. Масло топленое для жарки 10. Выход готовых жареных лепешек 130 г.

Конопляный хлеб

(нӧшмӧ кинде)

Берут конопляное сухое семя и слегка поджаривают в духовом шкафу или на сковороде, затем толкут в ступке и просеивают через сито.

Отдельно нарезают ржаной нечерствый хлеб небольшими кусочками по 20–30 г, соединяют с просеянной конопляной мукой, тщательно перемешивают и формуют шарики весом 150 г, обволакивают в молоке, ставят на противень, смазанный растительным маслом, и помещают в духовку на 5 минут.

Подается в тарелке как отдельное блюдо или к первым блюдам.

На порцию (в г): конопляное семя 145, хлеб ржаной 75, молоко 20. Выход 150 г.

Ватрушки из ягод (емыж перемеч)

Готовят чаще из кислого, дрожжевого, а также иногда из пресного теста.

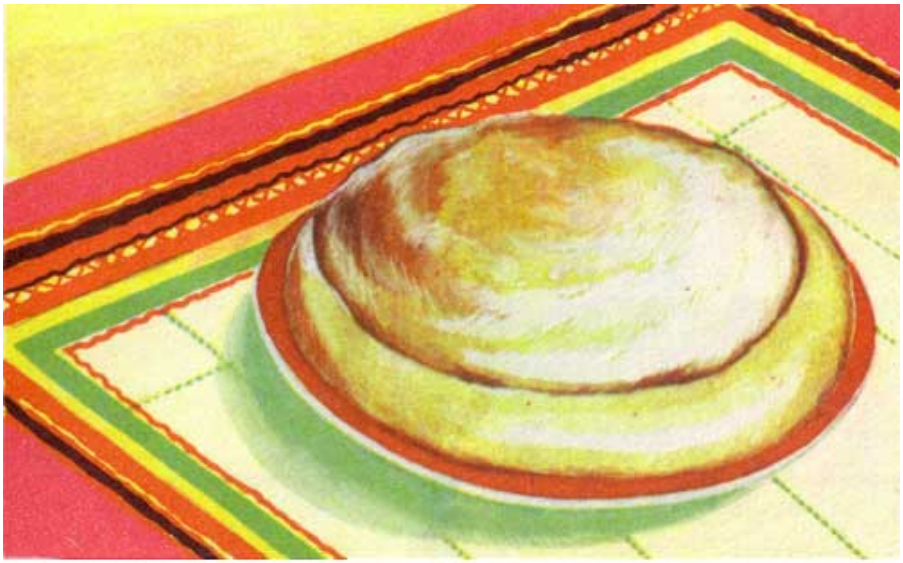
Тесто раскатывают пластом толщиной 6–8 мм и вырезают из него для ватрушек специальной выемкой кружочки. Края кружочков защипывают так, чтобы лепешка была с бортиком. Затем их укладывают на смазанные листы и наполняют ягодной начинкой, заправленной сахаром. Ватрушки смазывают взбитым яйцом и выпекают при температуре 230–240°.

На 100 шт. по 150 г (в г): тесто дрожжевое 11600, мука для подпыла 380, фарш ягодный 6000, яйцо для смазки 200, жир для смазки листов 50. Выход 15 кг.

Для ягодной начинки (в г): малина 1000 (850), сахар 150 или клубника (земляника) 1000 (850), сахар 200. Выход 1 кг.

Ватрушки с картофелем

(паренгге перемеч)



Паренгге перемеч.

Готовят из дрожжевого теста с картофельной начинкой. Очищенный картофель варят целиком, добавляя по вкусу соль. Затем сливают всю воду и разминают так, чтобы картофель получился без комков, заправляют сырым яйцом и молоком.

Затем готовое дрожжевое тесто разделяют на кусочки примерно по 116 г на одну ватрушку и раскатывают в лепешку толщиной 1–1,5 см, диаметром 20–25 см. Поверх этой лепешки кладут слой картофельной начинки, края теста завертывают внутрь и, защипывая их, придают форму ватрушки. Потом дают расстойку, смазывают яйцом и выпекают. После выпечки смазывают сливочным маслом и подают, в горячем или холодном виде.

На 1 шт (в г): для теста — мука пшеничная 76, дрожжи 2, вода для замеса теста 30, сахар 4, масло сливочное 4, соль 1. Вес теста 116 г.

Для начинки — картофель 966 (724,5), лук репчатый 200 (168), масло сливочное 50, молоко 133, яйцо 100, соль по вкусу. Выход картофельной начинки 1000 г.

Ватрушки с коноплей

(нӧшмӧ перемеч)

Готовят это изделие так же, как и паренге перемеч, разница лишь в начинке. Для приготовления начинки очищенный картофель отваривают в подсоленой воде, протирают, добавляя конопляную муку и молоко. Полученную смесь тщательно перемешивают до однородной массы.

Продукты для начинки (в г): картофель 1200 (900), конопляная мука 120, молоко 80, соль 20. Выход готового фарша 1000 г.

Конопляники (катлама)

Для этого изделия необходимо конопляное семя, картофельное пюре и тесто.

Конопляное семя сушат до светло-желтого цвета при средней температуре в печи или жарочном шкафу. Сушеное семя толкут в ступке, чтобы получить муку. Потом ее просеивают.

Отдельно приготовляют картофельное пюре, в которое затем добавляют конопляную муку, все перемешивают и солят по вкусу.

Обычно из пресного теста делают тонкие лепешки. В середину лепешек кладут конопляный фарш, и края загибают внутрь в виде четырехугольных конвертиков или формуют как ватрушки.

Подготовленный полуфабрикат — конопляники — выпекают в печи или духовке 10–12 минут до готовности, затем смазывают маслом.

На порцию (в г): конопляное семя 20, готовое картофельное пюре 30, пресное тесто 70, масло сливочное для смазки листов и изделия 5, соль 2. Выход 100 г.

Приготовление пирогов

Технология приготовления марийского национального пирога отличается от обычного тем, что готовят его в большинстве случаев в форме полумесяца или продолговатого прямоугольника. На поверхности пирога делают различные узоры из тонко раскатанного теста: гребешки, кольца, елочки и т. д.

Для приготовления пирогов используют безопарное или опарное тесто, выкладывают его на разделочную доску, посыпают мукой, разрезают на кусочки и раскатывают в лепешку диаметром 20–25 см. На одну половину лепешки кладут фарш, состоящий из различных начинок, другой покрывают, придают форму полумесяца и швы красиво защипывают.

Паренге когыльо.

Когда пирог готовят в виде прямоугольника, тесто раскатывают пластом толщиной примерно 0,7–0,9 см, затем кладут его на смазанный лист и выравнивают по размеру листа или противня. На поверхность теста кладут слой соответствующего фарша толщиной 2–3 см, сверху закрывают другим пластом теста, раскатанным потоньше. Края теста защипывают, соединяя верхний слой с нижним. Пирогу придают соответствующую форму, украшают его в национальном стиле.

Сформованный пирог смазывают маслом и дают расстояться. Затем выпекают его в печи или жарочном шкафу.

В марийской кухне пироги готовят весом от 0,5 до 1 кг — полумесяцами, а прямоугольные — до 1,5–2 кг.

Чтобы испечь 1 кг пирога, теста надо в основном 730 г и фарша-начинки 410 г.

Запеченные пирожки с творогом

(кӳктымӧ торык подкогыльо)

Торык подкогыльо в количестве 3–4 штук укладывают в обильно смазанную миску в один ряд. Затем заливают яично-молочной смесью. Поверхность подкогыльо смазывают топленым или сливочным маслом и запекают в русской печи или духовке до готовности.

Иногда подкогыльо запекают в три-четыре ряда, в зависимости от того, подается ли оно одному человеку или на семейный стол.

На порцию (в г): готовое блюдо подкогыльо 320, молоко 110, яйцо 1/2 г штуки, масло 15, соль по вкусу. Выход 400 г.

Пирог с грибами

(поҥго когыльо)

Готовят из дрожжевого теста с грибным фаршем. Технология приготовления этого пирога отличается от обычного тем, что готовят в форме полумесяца или продолговатого прямоугольника, на поверхности пирога делают различные рисунки из тонко раскатанного теста, фарша кладут больше, чем для пирогов с другими начинками. Пирог выпекают в печи.

На 1 пирог (в г): тесто дрожжевое 700, мука для подпыла 27, фарш грибной 440, жир для смазки листа 3, масло сливочное для смазки пирога 16 или яйцо-меланж 16. Выход готового пирога 1 кг.

Пирог с капустой и крупой

(шӱрашан ковышта когыльо)

Готовят как из кислого, так и из пресного теста с применением капустного фарша с крупой. Технология приготовления такая же, как обычного пирога, но в большинстве случаев готовят в форме полумесяца со средним весом 500 — 1000 г.

На 1 пирог (в г): тесто дрожжевое 700 или пресное 650, мука для подпыла 27, фарш капустный с крупой 440 или к пресному тесту 490, жир для смазки листа 3, масло сливочное для смазки пирога 16 или яйцо-меланж 16. Выход 1 кг.

Пирог с клюквой

(турня пӱчыж когыльо)

Приготовленное тесто раскатывают в пласт толщиной 0,7 см, а затем кладут на смазанный лист и выравнивают. На поверхность теста кладут слой фарша, который состоит из фруктового повидла, клюквы и сахара (иногда фарш готовят только из клюквы и меда — без сахара). Края теста загибают как на открытый пирог. Из узких полосок теста делают поверх начинки узоры: гребешки, колечки или клетки. Сформованные пироги смазывают яйцом и сразу же выпекают.

На 1 пирог (в г): мука пшеничная 480, яйцо 2/3 шт., масло сливочное 7, сметана для теста 75, пищевая сода 6, соль в тесто 6. Вес теста 720 г. Для 1 кг фарша: повидло 435, клюква 478 (455), сахар 130 или фарш только из клюквы 478 (455), мед 163, повидло 435. Вес фарша — 460 г на 1 пирог.

Готовые охлажденные пироги разрезают на порции по 50 — 100 г. Этот пирог иногда готовят из кислого дрожжевого теста.

Пирог с яблоками (олма когыльо)

Готовое дрожжевое тесто раскатывают в пласт толщиной около 1 см и помещают на смазанный противень. На пласт теста кладут фарш яблочный и покрывают его другим пластом толщиной 6–7 мм (такой же формы, как основание теста: квадратный, прямоугольный, круглый), края теста соединяют. При формовании полумесяца тесто вначале раскатывают в пласт круглой формы, на одну сторону от центра кладут фарш, а другой стороной теста покрывают, формуя пирог, швы красиво защипывают веером. Затем сформованный пирог помещают на смазанный противень. Сверху смазывают яйцом, украшают кусочками из теста в виде листочков, звездочек, колец и т. д. Дают расстояться и вновь смазывают яйцом перед выпечкой (иногда делая 2–3 прокола на поверхности). Выпекают в печи или жарочном шкафу. Готовый пирог охлаждают и ставят на стол целиком или разрезая на порции по 100–150 г.

Также готовят марийский национальный пирог рыбный, капустный, гороховый, морковный и другие, применив соответствующий фарш.

На 1 кг пирога (в г): тесто дрожжевое 660 (мука 436, сахар 23, масло растительное 19, яйцо 23, соль 7, дрожжи 14, вода 173), мука для подпыла 20, фарш 450 (см. яблочный фарш), яйцо для смазки пирога 20, жир для смазки листов 2,5 г. Выход 2 пирога по 500 г или 1 пирог весом до 1 кг.

Примечание: такой пирог готовят и из пресного теста. Вес одного пирога может быть от 500 до 1500 г.

Пирог со свеклой (йошкарушмен когыльо)

За последнее время этот пирог чаще стали готовить из дрожжевого теста, чем из пресного. Фарш готовится из сырой свеклы, нарезанной мелкими кубиками, заправленной сливочным маслом. Можно готовить и из смеси свеклы, калины с сахаром.

На 1 кг пирога (в г): дрожжевое тесто 700 или пресное 650, мука для подпыла 27, фарш сырой свекольный 660 или из свеклы и калины 690, если пирог готовится из пресного теста, то фарш калины 800, жир для смазки листа 8, масло сливочное для смазки пирога 16 или яйцо-меланж 16. Выход 1 кг.

Для фарша из свеклы (в г): свекла 1250 (1000), масло сливочное 100. Из свеклы с калиной и сахаром: калина 725 (684), сахар 250, свекла 625 (500). Выход фарша: 1000 г.

Приготовление фарша для различных пирогов

Фарш из калины

Перебранную и промытую калину перемешивают с медом или сахаром.

Продукты (в г): калина свежая 1455 (1368), сахар 500 или мед 625. Выход 1 кг.

Фарш из калины с крупой

Готовят так же, как и фарш из калины, но с добавлением крупы (перловой, рисовой, ячневой).

Продукты (в г): калина свежая 1455 (1368), сахар 250 или мед 312, крупа 100. Выход 1 кг.

Фарш из ягод

Свежие ягоды перебирают, промывают, откидывают на дуршлаг и посыпают сахаром.

Продукты (в г): черника 868 (850), брусника 994 (850), смородина 868 (850), сахар 280; малина 1000 (850), сахар 150; клубника, земляника 1000 (850), сахар 200. Выход начинки 1 кг.

Фарш яблочный

Свежие яблоки промывают, удаляют сердцевину и поврежденные части, затем нарезают ломтиками. Нарезанные яблоки пересыпают сахарным песком, добавляют воду (25–30 г на 1 кг яблок) и варят на слабом огне до тех пор, пока масса не загустеет. Во время варки перемешивают.

Продукты (в г): яблоки свежие 1150 (1012), сахар 300. Выход 1 кг.

Фарш из гороха

Сухой горох перебирают, промывают и вымачивают в холодной воде 2–3 часа. Затем отваривают и толкут до однородной массы. Заправляют сливочным маслом и солью.

На 1 кг фарша (в г): сухой горох 485 (480), масло сливочное 40, соль 8.

Фарш из капусты с крупой

Обработанную свежую или квашеную капусту кладут на противень нетолстым слоем, добавляют жир, мелко нарезанный лук, солят по вкусу и жарят в духовом шкафу до готовности.

Одновременно почти до готовности отваривают крупу и откидывают на сито. Затем крупу заправляют маслом и соединяют с подготовленной капустой, все перемешивают.

На 1 кг фарша (в г): капуста свежая 900 (721) или квашеная 765 (535), жир-масло 80, лук репчатый 32 (27) или зеленый 38 (30), пшено 200 или рис 180, или овсяная крупа 190, соль 20.

Фарш из сырого картофеля с крупой

Очищенный картофель нарезают мелко, добавляют предварительно замоченную крупу (овсяная, перловая). Затем заправляют мелко шинкованным луком и солью. Этот фарш идет только к изделиям из дрожжевого теста.

На 1 кг фарша (в г): картофель 800 (600), крупа 180, лук репчатый 50 (42), соль по вкусу.

Фарш из творога с картофелем

Картофель очищают и варят в подсоленной горячей воде, обсушивают его и толкут (протирают). Затем в эту массу добавляют немного молока, свежий жирный протертый творог, масло сливочное, солят по вкусу и перемешивают до однородной консистенции фарша.

На 1 кг фарша (в г): картофель 600 (450), молоко 100, свежий жирный творог 600 (594), масло сливочное 50, соль по вкусу.

Фарш из зеленого лука с крупой

Перебранный промытый зеленый лук мелко шинкуют и смешивают с предварительно замоченной на 2–3 часа крупой (овсяная, перловая или пшено). Затем заправляют топленым маслом и солью. Этот фарш идет к изделиям как из дрожжевого, так и из пресного теста.

Продукты на 1 кг фарша (в г): лук зеленый 635 (508), крупа 200, масло топленое или сливочное 40, соль по вкусу.

Фарш морковный с яйцом

Очищенную морковь мелко рубят, кладут в кастрюлю, вливают масло сливочное и тушат с добавлением воды (примерно 250 г на 1 кг) до готовности. Затем морковь заправляют вареным рубленым яйцом, сахаром, соль кладут по вкусу.

На 1 кг фарша (в г): морковь 1000 (800), яйцо 4 штуки (160), сахар 20, масло сливочное 75, соль 10.

Фарш из свежих грибов

Свежие грибы перебирают, промывают, нарезают ломтиками или дольками и жарят на сковороде до готовности. В конце жарки добавляют мелко рубленный репчатый лук и соль по вкусу.

Продукты (в г): свежие грибы 1827 (1386), масло топленое 45, лук репчатый 119 (100), соль 20. Выход фарша 1 кг.

Фарш из соленых грибов

Соленые грибы (грузди или рыжики и другие) вынимают из рассола и промывают в холодной воде в целях удаления излишней соли. Затем нарезают в виде короткой соломки и обжаривают с добавлением шинкованного репчатого лука. В фарш можно добавить слегка отваренный рис.

На фарш из соленых грибов (в г): соленые грибы 1550 (1271), маргарин или растительное масло 60, лук репчатый 100 (84), перец молотый 0,2. Выход фарша 1 кг.

На фарш из соленых грибов с рисом (в г): соленые грибы 775 (635), маргарин или растительное масло 60, лук репчатый 100 (84), рис сухой 203, перец молотый 0,2. Выход фарша 1 кг.

Фарш из сушеных грибов

Сушеные грибы перебирают и промывают, затем отваривают. Грибы снова тщательно моют и пропускают через мясорубку. Измельченные грибы поджаривают, добавляют лук поджаренный, соль, перец, белый соус и все хорошо перемешивают.

Продукты (в г): грибы сушеные 435, маргарин или растительное масло 80, лук репчатый 100 (84), мука пшеничная 10, перец молотый 0,2, соль 20. Выход 1 кг.

Фарш из рябины

Перебранную и тщательно промытую рябину припускают в теплой воде до готовности. Добавляют сахарный песок и уваривают до загустения.

Продукты (в г): рябина 1355 (1199), сахар 250. Выход 1 кг.

Круглый пирог с мясом (комангинде)

Комангинде.

Берут тесто дрожжевое. Начинку готовят из крупы (овсяная, ячневая, перловая или рисовая), ее перебирают и промывают. Если крупа овсяная или перловая, то накануне вымачивается в подсоленой воде. Ячневую или рисовую крупу слегка припускают в течение 3–5 минут в малом количестве воды. К подготовленной крупе добавляют сырое свиное или баранье мясо, нарезанное

кусочками, как на гуляш или рагу, заправляют сырым нарезанным репчатым луком, кладут соль, перец, а также куски сала. Все тщательно перемешивают. Затем тесто раскатывают толщиной 0,7 см, укладывают его на смазанную большую сковородку. Кладут толстый слой приготовленной начинки и сверху закрывают тонко раскатанным тестом. На поверхности комангинде делают украшения из теста. Выпекают в печи или духовке до готовности, потом смазывают маслом.

Отпускают в горячем или теплом виде, перед подачей нарезают куски по 100–150 г или же ставят целиком для семейных столов.

На 1 кг выхода (в г): мука пшеничная 340, яйцо 1/2 штуки, масло сливочное 6, молоко 120 (или сметана 50 и вода 70), чайная сода 5, соль в тесто 6. Выход теста 490 г. Для фарша-начинки: свинина 257 (221) или баранина 300 (216), крупа 160. вода 190, сало животное 22, лук репчатый 100 (84), соль, перец по вкусу. Выход начинки 660. Выход комангинде 1 кг.

Примечание: Так же комангинде готовят из кислого (дрожжевого) теста. Комангинде может быть весом от 1 до 3 кг.

Караваец особый (сукыр кинде)

Из овсяной, реже пшеничной или ячневой муки приготовляют опарным способом дрожжевое тесто, в которое закладывают перебранную, промытую клюкву (бруснику, рябину, калину), 2/3 части меда и все хорошо перемешивают.

Затем тесто разрезают на куски, придают им овальную форму, укладывают на смазанную жиром сковороду или противень, ставят в теплое место на 10–15 минут расстояться и помещают в духовку или жарочный шкаф.

Перед выпечкой и после нее смазывают медом.

На 1 кг изделий (в г): мука овсяная или ячневая, пшеничная 531, мед 180, маргарин 55. яйцо 40, молоко 100, соль 7, клюква или другие ягоды 40 (38), дрожжи прессованные 15, вода для замеса 80. Жир для смазки сковороды или противня 10. Вес теста 1106 г.

Караваец с птицей (кайык шылан комангинде)

Обработанную домашнюю птицу нарезают кусками по 30–40 г, в остальном фарш-начинку готовят так же, как для круглого пирога с мясом.

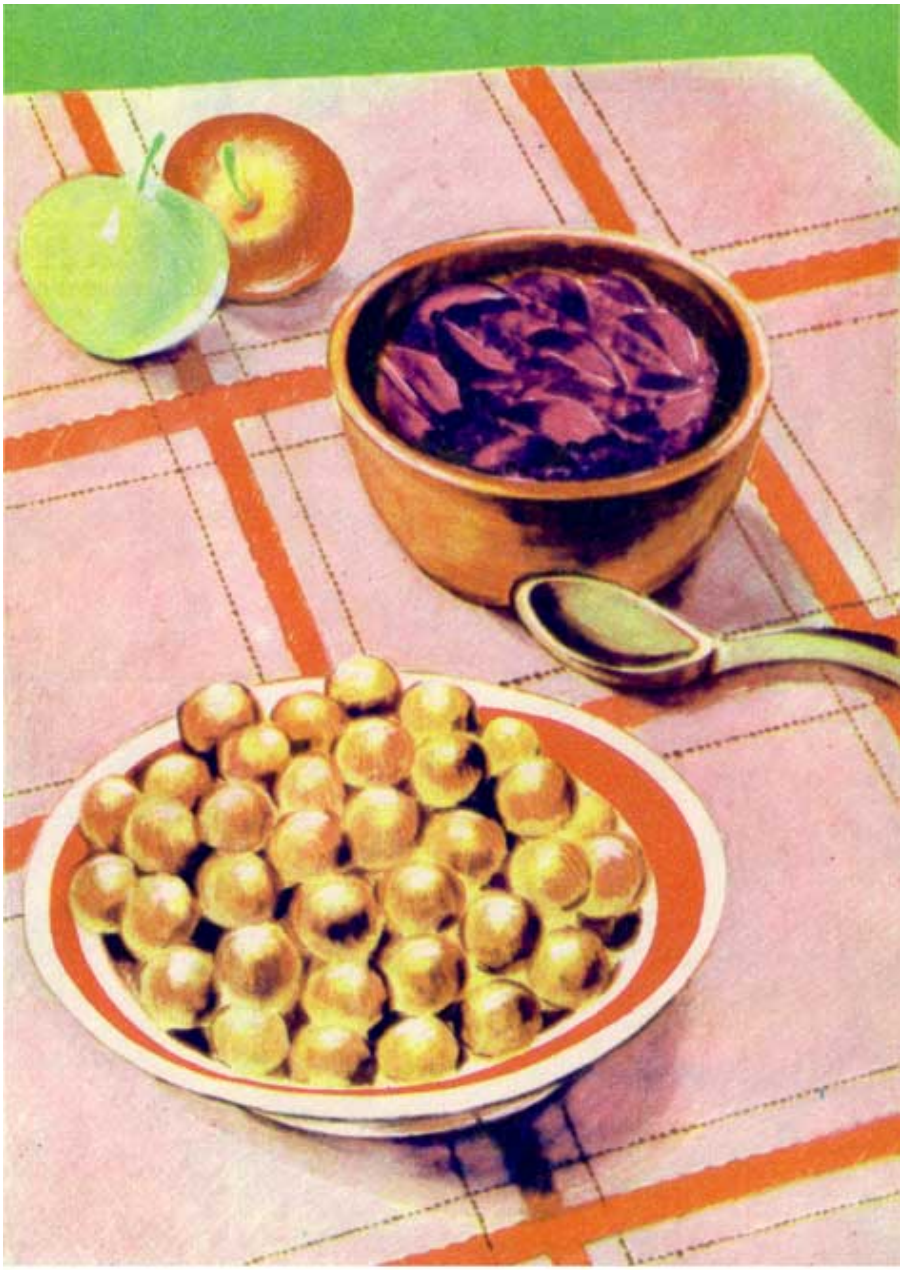
Обычно этот пирог готовят из дрожжевого теста, которое разделяют на кружочки и раскатывают до толщины 6–7 мм (диаметр круга 20–25 см), укладывают его на смазанную большую сковороду или на противень. На раскатанное тесто кладут по всей поверхности толстым слоем начинку, приготовленную из домашней птицы, крупы, нарезанного репчатого лука, соли, перца. Начинку заправляют сливочным маслом. Затем покрывают другим слоем теста, края вокруг защипывают. На поверхности пирога делают украшения из теста.

Перед запеканием пирог смазывают яйцом. Запекают в печи или духовке. Готовый пирог смазывают маслом.

На 1 кг выхода (в г): тесто дрожжевое 560, готовый фарш 635, берутся полупотрошенные куры 424 (293) или гуси 528 (348), или утки 496 (313), крупа 160, вода 170, масло сливочное 15, лук репчатый 100 (84), соль, перец по вкусу, для смазки яйцо 10, масло сливочное 10.

Колобок

(ўяча)



Брусника с яблоками и ўяча.

Из дрожжевого или пресного теста нарезаются небольшие кусочки весом по 5–7 г, формуются в виде приплюснутых слив, жарятся в большом количестве жира до приобретения золотистого цвета. Затем вынимаются дуршлагом и после стекания масла помещаются на 2–3 минуты в кастрюлю с медом. Подаются в горячем или холодном виде к чаю.

На 100 г изделий (в г): мука пшеничная или овсяная 68, масло раст. 14, мед 5. Вода 12,5.

Печенье медовое

(мўян печенье)

В подогретый мед добавляют соль, пищевую соду, воду и хорошо размешивают. Затем всыпают просеянную овсяную или ржаную муку и все это перемешивают. Полученное тесто покрывают влажным полотенцем и дают расстояться 2–3 часа.

Тесто разрезают на куски, затем каждый кусок раскатывают в виде лепешки толщиной до 5 мм и вырезают специальной выемкой изделия прямоугольной или круглой формы весом примерно в 40–50 г.

Отформованные изделия укладывают на подогретые, смазанные жиром листы и выпекают при температуре 240–260° в течение 6–7 минут. Готовое печенье охлаждают. Его подают к чаю.

На 10 кг (в г): мука овсяная 6380, мед 3000, соль 50, сода пищевая 48, вода или молоко 1400, масло растительное для смазки листов 15.

Ленточки из теста

(шере мӱгинде)

Берут маргарин, сахар, яйцо, пищевую соду, ванилин, тщательно перемешивают до однородной массы, затем всыпают муку и месят крутое тесто, которое нарезают на куски весом по 0,5–0,8 кг, разминают на столе, а затем придают им длинную цилиндрическую форму. Устанавливают мясорубку со специальным приспособлением, фигурной формочкой. Цилиндрики теста пропускают через мясорубку. Изделие выходит в виде ленты с ребристой поверхностью, ширина ленты 6–7 см. Лепту разрезают по 12–15 см. Сформованные ленточки в виде коржиков укладывают на смазанный лист и выпекают в духовом шкафу.

На 10 штук ленточных коржиков (в г): мука пшеничная 440, сахар-песок 220, маргарин 100, яйцо 30, вода 80, сода пищевая 2, ванилин 0,2, жир для смазки листа 2,5 г. Вес теста для 1 штуки 83 г. Выход 75 г.

Квасы и напитки

Молоко со сливками

(шӧр ӳмбал дене)

Парное молоко наливают в кастрюлю и быстро доводят до кипения, кипятят 10–15 минут. Затем разливают в эмалированные кастрюли меньшей емкости, накрывают крышками и сразу же ставят в холодное место при температуре 3–5 градусов. При быстром охлаждении молока на его поверхности поднимается слой молочного жира — сливок своеобразного вкуса. Для того, чтобы, получить более толстый слой, при кипении молока часто добавляют свежие сливки.

Норма закладки на 1 литр (в г): молока 1030, сливки 100.

Творожный напиток

(туржмо торык вӱд)

Пастеризованный сухой творог растирают в тарелке, добавляют постепенно кипяченую холодную воду или молоко, тщательно все перемешивая до консистенции сливок без комков, ставят настояться в эмалированную кастрюлю на 2–3 часа и подают.

Иногда к полученной массе добавляют соль и дают немного настояться.

Продукты на 1 литр (в г): творог пастеризованный, обезжиренный 290, вода или молоко 710, соль 10.

Напиток из черники (модо напиток)

Сухую чернику промывают и заливают водой, кипятят 5 — 10 минут. Затем добавляют мед и настаивают в течение двух часов, после этого процеживают через марлю.

Если черника свежая, ее измельчают, протирают сквозь сито, остаток заливают водой и кипятят, а дальше готовят так же, как и из сухой черники.

На 1 л (в г): черника сухая 150, свежая 300, мед 75, вода 1000.

Напиток из клюквы, брусники, рябины

(пӧчыж, турня пӧчыж да пызлегичке гыч шере вӱд)

Клюкву промывают, отжимают через сито и в остаток с отжимами заливают воду и доводят до кипения. Затем снимают с огня, процеживают через сито, охлаждают, добавляют к первоначальному соку, соединяют с клубничным или яблочным соком, медом. Затем ставят в холодное место на 4–5 дней для настаивания.

Аналогично готовят с брусникой, рябиной.

На 1 л (в г): клюква 210 (200) или брусника 200 (180), или рябина 200 (175), мед 100, вода 1000, сок клубничный или яблочный 50.

Квас из клюквы или брусники

(пӧчыж гыч ыштыме квас)

В клюквенный напиток добавляют половину чайной ложки сухих дрожжей и 50 г пшеничной муки, ставят для брожения. Когда квас хорошо начнет бродить и покроется густой желтовато-серой пеной, его процеживают через полотно и разливают в большую бутыль, плотно закупорив, ставят в холодное место на 1–2 недели. После этого клюквенный квас готов к употреблению. При отпуске подают сахар.

Такой квас можно готовить также из брусники, соответственно заменив клюквенный напиток на брусничный.

На 1 л. (в г): клюквенный или брусничный напиток 900, мука пшеничная 50, сахар 30, дрожжи 5.

Свекольный квас (пура)

Свеклу очищают, нарезают тонкими ломтиками и сушат в жарочном шкафу.

Заранее готовят ржаной солод. Для этого берут рожь, замачивают ее в холодной воде до набухания, затем выкладывают на сито и дают стечь, перекладывают на грохот и держат до прорастания ржи. Проросшую рожь укладывают в чугун или в кастрюлю и ставят в печь для упревания. После упревания рожь сушат и пропускают через мясорубку.

Сухую свеклу заливают горячей водой, варят до размягчения. Затем отвар сливают, добавляют туда солод и сухой хмель, варят еще 20–30 минут, процеживают, дают остыть до температуры 30–35 градусов и вводят разведенные в теплом отваре дрожжи, ставят для брожения. Отпускают квас с сахаром.

Этот квас применяется как жаждоутоляющий напиток в жаркое время года. В столовых его можно готовить и без солода.

На 1 литр кваса (в г): свекла 300 (240), хмель сухой 2,5, дрожжи 1,5, сахар 75, рожь 100.

Медовый напиток

(мӱй пӱрӧ)

Натуральный пчелиный мед разводят в горячей воде, и полученный напиток кипятят в течение 4 часов. Сусло сливают в чистый бочонок или кастрюлю, охлаждают до 25 градусов, добавляют дрожжи и ставят открытым для брожения в холодное место. После 10 часов брожения сливают в чистый бочонок (кастрюлю), плотно закупоривают, покрывают крышкой и ставят для брожения на одну-две недели, после чего он готов. С целью улучшения вкуса иногда добавляют в него перед кипячением ароматические коренья.

На 1 л. (в г): мед 300, вода 800, дрожжи 50, пряности 10.

Сервировка праздничного стола

Встреча родственников, друзей за праздничным столом — одна из традиций гостеприимного марийского народа.

Радушие и приподнятое настроение здесь — лучшее угощение, хотя, конечно же, меню этого застолья отличается от обычного большим количеством закусок ж блюд.

Если вообще целесообразно заранее составлять меню обычного обеда или ужина, то сделать это совершенно необходимо, коль скоро речь идет о праздничном столе.

Закуски

Как правило, кроме основных первых, вторых и сладких блюд, в меню праздничного стола используются разнообразные закуски, представляющие приятную особенность нашей кухни.

Именно для этих небольших по объему, острых, соленых закусочных блюд из марийской национальной кухни можно, наряду с дарами собственного сада и огорода, подбирать готовые гастрономические продукты: колбасные изделия, мясные и рыбные копчености и консервы, готовые соления, квашения, маринады и др.

Эти готовые продукты нужно умело выбрать, придать им привлекательный аппетитный вид, заправить, гарнировать для того, чтобы праздничный стол был и красивым и разнообразным.

Все консервы перед подачей на стол следует выложить из банок. Такие, как шпроты или сардины, аккуратно разложить веером (хвостиками в одну сторону) на тарелку и украсить красиво нарезанными ломтиками лимона. Лимон не нужно нарезать тонко, так как его отжимают для того, чтобы сбрызнуть рыбу соком. Консервы в томате можно украсить веточками зелени петрушки или нарезанным зеленым луком.

Хорошо подать на закуску острый сыр. Не рекомендуется покупать сыры нарезанными. Только непосредственно перед подачей на стол кусок сыра освобождают от корки, нарезают тонкими ломтиками и аккуратно выкладывают на тарелку.

Сливочное масло, выложенное в масленку, можно украсить сверху при помощи чайной ложечки красивым узором. За 10–20 минут до подачи на стол масло нужно вынуть из холодильника для того, чтобы оно не было слишком холодным и хорошо намазывалось на хлеб.

Маринованные и соленые грибы — белые, подберезовики, маслята, опята, рыжики — аппетитная, вкусная закуска. Грибы вынимают из банок и перекладывают в салатник (почти без жидкости). Эту закуску можно дополнительно заправить смесью уксуса, сахара и растительного масла и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

При такой заправке грибы из банки выкладывают на дуршлаг, дают стечь жидкости и заливают заправкой.

Из многочисленных и разнообразных салатов, рецептура которых помещена в этой книге, можно подобрать в любой сезон и на любой вкус эту исключительно питательную и аппетитную закуску и гарнир.

Супы

В меню праздничного обеда, который начинается с многочисленных закусок, хороши «легкие» супы или бульоны. Способы приготовления этих блюд также даются в предлагаемой читателям книге.

Прозрачный бульон лучше всего подать на стол в чашках.

В жаркие дни приятны все холодные супы.

Второе горячее блюдо

Так как все блюда из порционных кусков мяса вкусны только, как говорится, «со сковороды», т. е. сейчас же после обжаривания, вряд ли целесообразно использовать их в меню праздничного обеда, потому что хозяйке приходится в этом случае покидать общий стол и заниматься жареньем. А мясо, обжаренное крупными кусками, жареную птицу и дичь можно с успехом приготовить накануне и подогреть на слабом огне перед праздничным обедом.

Несомненно украсят стол такие национальные блюда, как жаритлыме шыл (мясная поджарка), сокта (отварная домашняя колбаса), шыл подкогыльо (отварные пирожки с мясом).

Если в меню праздничного обеда есть сытный суп, то на второе можно подать горячее рыбное кушанье.

Принят следующий порядок подачи вторых горячих блюд: рыбное, мясное и, наконец, блюдо из овощей.

Для того, чтобы внести больше разнообразия, рекомендуется подавать рыбу отварной или паровой, если мясное блюдо приготовлено из жареных продуктов. И, наоборот, после жареной рыбы хорошо подать блюдо тушеное или из отварной птицы, или отварное мясо с соусами.

Сладкие блюда

Целесообразно использовать охлажденные сладкие блюда. Прежде всего потому, что они после сытного и обильного обеда хорошо освежают, а горячие сладкие блюда могут оказаться слишком «плотными», да и приготовить их заранее невозможно. Они вкусны только тогда, когда их подают на стол тотчас после приготовления, что очень неудобно для хозяйки дома в праздничный день.

Отличным десертом во все времена года служат свежие фрукты (яблоки, лимоны и т. д.). Ваза с фруктами придает сервированному столу красивый внешний вид.

Тонизирующими свойствами, приятным тонким ароматом отличается натуральный кофе. Это приятное добавление к праздничному столу. После обильной еды чашка черного крепкого кофе особенно хороша. К нему можно подать сыр, нарезанный ломтиками.

Как видите, выбор блюд для праздничного обеда разнообразен. Но умеренность и в этом случае весьма существенна. Переедание и за праздничным столом неприятно. Тяжесть и сонливость — результат такой излишне обильной еды.

Хватит еды или не хватит — вот стереотипный вопрос, который задают себе хозяйки, накрывая праздничный стол. Сомнения обычно не покидают их до тех пор, пока они не увидят, что добрая половина блюд остается нетронутой.

Конечно, трудно учесть, какое количество пищи необходимо для праздничного обеда или ужина. Но приблизительно определить это количество можно, учитывая, что обед, полностью удовлетворяющий потребность здорового человека с хорошим аппетитом, содержит примерно 500 г. супа, 400–450 г второго блюда и 250 г сладкого.

Однако надо учитывать и то, что при разнообразии закусок праздничного стола такие порции первых и вторых блюд безусловно чрезмерны.

Если хозяйка хочет, чтобы присутствующие за столом смогли попробовать все кушанья, порции первых и вторых блюд нужно уменьшить почти вдвое.

Порядок сервировки праздничного стола

Стол покрывают белой подкрахмаленной, хорошо выглаженной скатертью.

На равном расстоянии друг от друга и ближе к краям стола ставят мелкие большие тарелки (по количеству собравшихся). На мелкую тарелку ставят закусочную, а с левой стороны — пирожковую.

Справа от мелкой тарелки кладут нож (отточенной стороной к тарелке) и ложку, с левой стороны — вилку (выпуклой стороной вниз).

Рюмки, бокалы и фужеры ставят перед тарелкой. При сервировке торжественного праздничного стола используется 4–5 различных сосудов для вина и напитков: маленькая рюмка для крепких напитков, бокал для виноградного вина, бокал для шампанского, фужер для минеральной воды.

Салфетки из ткани кладут, сложив их треугольником или колпачком поверх закусочной тарелки. Бумажные салфетки помещают в маленькие вазочки и ставят в двух-трех местах стола.

В центр стола ставят вазу с цветами и фруктами и по всей свободной площади расставляют блюда, тарелки, салатницы, вазочки с холодными закусками, соусники, судки с приправами — уксусом, перцем, горчицей.

Ко всем блюдам с закусками подают общие приборы — ложки, щипцы, вилки.

Бутылки с напитками ставят в разных местах стола, ближе к центру. Все вина осторожно откупоривают, стараясь не взбалтывать, тщательно протирают горлышко, освобождая его от остатков пробки или смолки. Вместо обычных пробок бутылки закрывают специальными фигурными пробками.

Шампанское подают к столу закупоренным.

Фруктовые и минеральные воды открывают непосредственно перед тем, как сесть за стол.

Перед подачей на стол первых блюд снимают использованные закусочные тарелки и приборы, уносят блюда и тарелки с закусками.

Раздачу всех кушаний за столом принято начинать с женщин и первой — старшей из них. Тарелки с кушаньями подают, подходя с правой стороны. Блюдо, с которого каждый сам накладывает себе на тарелку, подают, подходя с левой стороны.

Блюдо с пирожками ставят на середину обеденного стола.

Вторые блюда подают на стол после того, как убраны глубокие тарелки и ложки. Горячее кушанье, выложенное на

подогретое блюдо, ставят в центре стола. Если в меню праздничного обеда или ужина входят два вторых блюда, после первого из них нужно сменить тарелки.

Перед подачей на стол десерта убирают всю посуду и блюда, кроме бокалов и фужеров, сметают щеточкой в совок крошки и ставят десертные приборы — маленькие тарелки, ножи, вилки и ложки.

И еще. Тот, кто считает, что при сервировке стола нельзя обойтись без хрусталя и фарфора, ошибается. В праздничные дни вовсе нет необходимости извлекать из шкафов и сервантов всю посуду только потому, что она красива, так как загромождая ею стол, хозяйка превращает его в витрину посудного магазина.

Современная сервировка утилитарна. Нагромождение посуды мешает сидеть за столом.

Полезные советы

1. Во время варки картофель и корнеплоды (морковь, свекла) должны быть покрыты водой не более чем на 1 см.

2. У жареной курицы будет красивая румяная поверхность, если перед установкой в жарочный шкаф смазать ее сметаной.

3. При жарении, пирожков, пончиков рекомендуется брать смесь жиров из 60 % животного сала и 40 % растительного масла.

4. Сушеные фрукты разваривaются в разные сроки: яблоки и груши за 40 минут (считая с момента закипания воды), урюк — 20, курага — 10, изюм — 5 минут. Поэтому при изготовлении большого количества компота фрукты надо варить отдельно или закладывать их не одновременно. При этом следует заливать фрукты подслащенной горячей водой.

5. Ранняя белокочанная капуста имеет горьковатый привкус. Ее следует ошпарить в кипятке, чтобы удалить горечь.

6. Из головы леща, карпа, воблы, карася, плотвы нельзя готовить бульон, так как он будет горьким.

7. Красную столовую свеклу для винегретов, гарниров к холодным блюдам варят в кожице.

8. Хлеб пшеничный для котлетной массы берется высшего сорта и черствый, рекомендуется замачивать его в воде или молоке не раньше, чем за 40 минут до заправки фарша.

9. Чтобы тертый хрен не потемнел, его, после измельчения, надо залить 3–5 % раствором уксуса.

10. Макаронные изделия закладывают в сильно кипящую подсоленную воду (6 л воды и 50 г соли на 1 кг макарон, и варить до готовности. Сваренные макароны откидывают на дуршлаг и сразу заправляют маслом.

11. Яйца всмятку варить 3–3,5 минуты, в «мешочек» — 4–4,5, вкрутую 8–9 минут, считая с момента закипания воды.

12. Чтобы уменьшить потери витаминов, овощи надо закладывать в кипящую воду и варить в закрытой посуде.

13. При жарке с малым количеством жира лучше всего использовать сковороды или противни с толстым дном.

14. Если пшено горчит, то его надо ошпарить кипятком или один раз вскипятить и слить воду, а затем варить.

15. В целях сохранения сочности и вкусовых качеств мясо солят перед самой жаркой.

16. Новую сковороду необходимо хорошо прокалить с жиром,

а потом протереть ее солью.

17. Для лучшей и равномерной жарки сырой нарезанный картофель следует укладывать на раскаленную сковороду с жиром или противень нетолстым слоем, примерно в 3–4 см.

18. Капусту перед тушением следует предварительно спассеровать (жарить), тогда блюдо получается более вкусным.

19. Для сохранения зубов и укрепления здоровья организма больше употребляйте овощей, в них много витаминов С. Особенно богаты им капуста (300–800), картофель (60 — 150), брюква (250–400), помидоры (200–400), лук зеленый (150–350), черная смородина (1500–3500) и шиповник разного сорта (1000–4500). В скобках показано содержание витамина в миллиграммах на 1 кг продукта. Суточная норма витамина С для человека 50 — 100 мг.

20. Прогорклое животное масло не будет иметь неприятного привкуса, если его вновь перетопить.

21. Чтобы хлеб дольше не черствел, храните его в закрытой фарфоровой или эмалированной посуде.

22. Свежие помидоры следует нарезать острым ножом: меньше вытекает сока.

23. Не рекомендуется хранить промытый зеленый лук, так как от влаги он быстро портится.

24. Быстро размороженное мясо теряет много сока, а вместе с ним и экстрактивные вещества. После тепловой обработки такое мясо становится сухим, жестким. Поэтому его следует размораживать медленно, при этом лучше сохраняется сок.

25. Не надейтесь на глазомер, если хотите приготовить вкусное блюдо. Самые опытные повара нередко терпят неудачу, отмеривая продукты на «глазок», пользуйтесь весами, мерными ложками и посудой, маркированной по объему-весу.

26. На скорлупе яйца есть микробы. Поэтому прежде чем разбить яйцо, следует его вымыть.

27. Мясной бульон для супов надо обязательно варить с репчатым луком и ароматическими кореньями, морковью, петрушкой, сельдереем, предварительно обжарив их без жира. Такой бульон будет отличаться приятным вкусом и ароматным запахом.

28. Не надо долго хранить кулинарные изделия, панированные в сухарях, так как сухари увлажняются и отстают от изделий.

29. Чтобы улучшить вкус блюд из мяса диких животных (медведя, лося, оленя и т. д.), его перед тепловой обработкой (варка, жарка, тушение) следует мариновать от одного до четырех дней при температуре не выше 6°.

30. При изготовлении блюд с репой, брюквой их следует очистить от кожицы и бланшировать 5 — 10 минут, тогда горечь исчезнет.

31. Рис, пшено и перловую крупу сначала надо промыть теплой водой (40–50°), а затем — горячей (60–70°).

32. При варке блюд не следует допускать бурного кипения жидкости.

33. Чтобы при жарении на кусочках мяса образовалась красивая румяная корочка, их надо класть на хорошо разогретую сковороду с жиром.

34. Во время жарки свинины, птицы часть образовавшегося жира слить, иначе он будет подгорать.

35. При жарении мясо не рекомендуется перевертывать вилкой, так как это вызовет его прокалывание, сок будет вытекать, мясо станет сухим и менее вкусным. Его следует переворачивать с помощью лопатки.

36. Овощи лучше солить перед окончанием их варки. Иначе они теряют около 70 процентов витаминов.

37. Свежие грибы быстро портятся, особенно если они собраны в дождливую погоду. Поэтому их следует быстро подвергать тепловой обработке.

38. Мясной бульон следует солить за 30 минут до окончания варки мяса, рыбный — в начале варки, грибной — в конце.

39. Чтобы бульон при разогревании сохранил прозрачность, его надо нагревать в открытой посуде на слабом огне. Как только бульон закипит, его надо немедленно снять с огня.

40. Рис, перловая, овсяная, пшеничные крупы и пшено хуже и медленнее разваривaются в молоке. Поэтому эти крупы рекомендуется 20–30 минут проварить в воде, а затем залить их горячим молоком и сварить до готовности.

41. При чистке свеклы не следует отрезать корень ее до конца, иначе во время варки она светлеет.

42. Если горчица засохла, нужно в нее прибавить несколько капель уксуса.

43. Если вы употребили только половину луковицы, смажьте место среза оставшейся половины жиром: лук хорошо сохранится.

44. При чистке картофеля нужно снимать очень тонки и слой, так как под кожурой находятся ценные питательные вещества. Чтобы очищенный картофель не почернел, его держат в холодной воде, в которую добавлено немного уксуса.

45. Чтобы посуда не пахла рыбой, надо протереть эту посуду тряпкой, смоченной в уксусе, или промыть холодной водой с мылом.

46. При чистке овощей на руках остаются темные пятна.

Чтобы избежать этого, перед работой надо смочить руки уксусом и не вытирать их, дать уксусу высохнуть. После работы достаточно лишь ополоснуть руки водой.

47. Завядшая зелень укропа, сельдерея, петрушки снова станет свежей, если положить ее в воду с уксусом.

48. Картофель следует варить на умеренном огне, иначе он снаружи разваривается и лопается, а внутри остается сырым.

49. Перед тем, как жарить нарезанный лук, надо обвалять его в муке. Тогда он меньше подгорает и становится золотисто-желтым.

50. Чтобы получить крепкий бульон, вымытое мясо заливают холодной водой и ставят варить. Делается это для того, чтобы питательные вещества из мяса перешли в бульон. Если же хотят сварить вкусное мясо, следует опустить его в кипящую воду — питательные вещества останутся в мясе.

51. Жесткая говядина становится нежной и легко проваривается, если с вечера со всех сторон натереть ее сухой горчицей. Перед варкой мясо нужно вымыть в холодной воде.

52. Чтобы лук не щипал глаза, нож следует обмакнуть в холодную воду.

53. Чтобы прессованные дрожжи дольше сохранились, их кладут в муку или в мелкую соль.

54. Замерзший лук не следует переносить в теплое место для размораживания, а можно сразу употреблять в пищу — вкус лука от мороза не изменяется.

55. Жареная рыба получается особенно вкусной, если ее предварительно подержать в молоке, затем обвалять в муке и жарить в кипящем растительном масле.

56. Чтобы при жарении рыба не разваливалась на куски, нужно посолить ее и подержать 10–15 минут, пока соль не впитается.

57. Если по рыбе или птице случайно разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой — горечь пропадает.

notes

Примечания

1

Нормы закладки продуктов в блюда приводятся в следующем порядке: сначала вес необработанного продукта, затем в скобках — готового продукта.